مجلة الفرحة

كيف أتعامل مع زوجي؟

سلسلة كتيبات الفرحة (٤)

254.1
ك ي ا

١/٥٤٢
ه ك ١

مركز المرأة للدراسات والاستشارات
ت: ٢٤٤٦٠٢٢
ت.ف: ٢٤٤٦٠٣٢
ترخيص رقم: (٧١)

كيف أتعامل مع زوجي

حقوق الطبع محفوظة لكلاً من:

مكتبة المنار الإسلامية
الكويت

مجلة الفرحة
الكويت

مكتبة المنار الإسلامية

كويت - حولي - شارع المثنى - تلفون: ٢٦١٥٠٤٥ - ٢٦٥٤٦٣٩

فاكس: ٢٦٣٦٨٥٤ - ص. ب: ٤٣٠٩٩ حولي - الرمز البريدي 32045

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على المبعوث رحمة للعالمين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

الزواج مؤسسة قائمة بذاتها، وإن كانت تختلف عن غيرها من المؤسسات كونها مؤسسة اجتماعية ولا تهدف إلى الربح المادي كبقية المؤسسات التجارية، فإنه لابد فيها من توزيع الأدوار، ومعرفة كل فرد من هذه المؤسسة زوجاً كان أم زوجة، أم أولاد كيفية التعامل مع بقية أطراف المؤسسة، وذلك حتى يتحقق الهدف وهو هنا ليس الربح المادي كما أسلفنا، ولكنه الاستقرار والسعادة الأسرية، والحياة الزوجية الهادئة والهانئة.

في هذا الكتيب نطرح بعض ما ورد في (مجلة الفرحة) عن طرق تعامل الشريكين الرئيسيين في هذه المؤسسة «الزوج والزوجة» مع بعضهما، وكيف يمكن لكل واحد منهما التعامل مع شخصية وأخطاء الطرف الآخر، حتى يحافظا على علاقتهما وبالتالي يتحقق الاستقرار الأسري الذي ينشدانه، وتتحقق السكينة ميثاقاً لقوله تعالى: ﴿ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجاً لتسكنوا إليها، وجعل بينكم مودة ورحمة﴾، وبالتالي ينشأ المجتمع القوي المتماسك الذي نريد.

آملين أن يحوز هذا الكتيب على قبولكم وأن ينال إعجابكم.

أسرة التحرير

مبروك المولود رجل!

للدكتور/ عادل الزايد - أخصائي نفسي

سمعت عن بعض الخوارق التي قد تحدث لنوع معين من البشر «الرسل» وبعض الصالحين. وطبعاً مستحيل أن تصدر عن شخص الآن. وأدرج تحت صنف الخوارق «علاج الإدمان».. بعض المدمنين أو معظمهم وأهليهم فقدوا العزم على النجاة من أنياب الوحش القاتل.

ولكن ما جعلني لا أقطع الأمل كلية في علاج الإدمان أنني من قبل كنت أظن أن انقطاع مدمن عن الإدمان صورة من صور تحقق المعجزات، نعم هكذا كنت أظن ولكن «خالد» غيّر هذه الصورة.. فمن يكون «خالد»؟! وما قصته؟!

كنت في غرفتي في العيادة الخارجية يوم الاثنين، والوقت ما زال صبحاً، رن الهاتف فرفعت السماعة وكان هذا الحوار:

- هي: د. عادل.

ـ أنا: نعم.

- عندي مشكلة أود أن أطرحها عليك.

ـ تفضلي أختي الفاضلة.

- حقيقة يا دكتور أنا متزوجة منذ ست سنوات ولي من الذرية ولدان، وزوجي رجل طيب، ومن عائلة محترمة، ولكن المشكلة التي تضع زواجنا على حافة الانهيار هي أنني علمت منذ ثلاث سنوات أن زوجي مدمن مخدرات، إنه يتعاطى الهيروين، ولا أعلم ماذا أفعل؟، وأنت تمثل الأمل الأخير بالنسبة له فهل نجد عندك حلاً؟!!

- الأمل بالله كبير، ولكن هذه المشكلة لا تحل بالحديث عبر الهاتف، من الضروري أن أقابل زوجك.

● أتمنى أن يقبل ذلك سأحاول ولكن كيف؟!

- ستجدينني في العيادة كل يوم اثنين.

انتهت المكالمة، وأغلقت السماعة وكلي حسرة، فماذا عساني أفعل في هذه المشكلة، وكما قلت فإني كنت متيقناً أن علاج الإدمان صورة من صور الإعجاز التي لا أضمن أن تتحقق مع زوجها، وليس هناك بوادر تجعل من الممكن حدوثها، والمثير للألم أنها ليست نهاية إنسان مدمن ولكنها نهاية أسرة بأكملها.

ولا أنكر أنه ما إن حل مساء ذلك اليوم، حتى أخذتني دوامة الحياة ونسيت ذلك الموضوع.

في يوم اثنين وبعد ثلاثة أسابيع من المكالمة الهاتفية، طُرِق باب العيادة، ثم دخلت عليّ امرأة منقبة ومن خلفها رجل نحيل جداً ظهرت عليه مظاهر الإعياء الشديد، نظرت إليهما وقلت: نعم هل من خدمة؟!

فقالت: كنت قد اتصلت بك هاتفياً منذ حوالي ثلاثة أسابيع وحدثتك عن مشكلتي، التي هي مشكلة زوجي مع الإدمان، وهو الآن جاء راغباً في العلاج.

فأعادت إليّ الذاكرة تلك المحادثة الهاتفية، فقلت مستدركاً تسرعي بعدم الترحيب: أهلاً وسهلاً تفضلا بالجلوس. نظرتُ إلى الزوج وقلت: مرحباً مرحباً أود أن نتعارف.

فقال: أولاً... أرجو من زوجتي أن تتركني معك على انفراد.

فخرجت الزوجة بهدوء ودون تردد.

- لم أكن أظن في يوم أني سأكون فريسة للمخدرات فأنا شاب من عائلة

محترمة، وقطعت الشوط الأكبر من مراهقتي وشبابي في صحبة الشباب المتدين، ولكن في لحظة، لا أدري كيف بدأت سقطت في مستنقع المخدرات وكان عمري حينها ٢٤ سنة، وفي السنة التي تلت تزوجت «أم صالح» فقررت أن أبتعد عن صحبة السوء وطريق المخدرات ونجحت في ذلك لمدة عام كامل عانيت في الأسابيع الأولى، لكنني حرصت أن تكون معاناتي في نفسي لا يعلم بها أحد إلا الله، فما عرف أحد بهذا ولا حتى زوجتي. وفي نهاية هذا العام رزقنا الله «بصالح» وبينما أعيش ذروة سعادتي بمولودي الأول، هويت مرة أخرى في هاوية المخدرات، كنت أقول إنني أستطيع أن أقلع عنها في أي وقت شئت. وأطلقت لنفسي عنان الأماني بأني سأتركها غداً.. بعد أسبوع.. شهر. وفي ترددي هذا مرّ عام لم أستطع الفكاك منها. والذي استطعت فعله - فقط - أن جعلت الأمر سراً، وكذلك غيّرت طريقة التعاطي من «الشم» إلى «الإبر»، ومر العام الثالث على زواجنا وما زال إدماني سراً لا يعلمه أحد، أحياناً تسألني زوجتي عن مصروفاتي الكثيرة ولكنني أتهرب. وفي السنة الرابعة من الزواج زاد إدماني على الإبر بل إني أصبحت آخذها في المنزل وبدأت تظهر عليّ علامات الإدمان والتخدير، وتحت إلحاحِ «أم صالح» والتي كانت وقتها حاملاً أخبرتها بسري هذا.

صُدِمَت حين علمت بالحقيقة، بل وكادت أن تفقد صوابها، ولكنها تمالكت نفسها سريعاً وخرجت من الغرفة، والاكثر أنها عادت إليّ بعد دقائق وقد علت وجهها ابتسامة جميلة، وهي تقول:

لا يهمك يا «بو صالح» سيعود كل شيء إلى سابق عهده بإذن الله، سأضع يدي في يدك حتى تستطيع أن تُشفى من مرضك هذا.

وهكذا كانت دائماً بجانبي فأنجح شهراً وأسقط شهراً وأنقطع شهرين أنقطع عن المخـدرات أيـاماً وأعود إليها .. وأنقطـــع.. وأعود وهكذا لعام كاملٍ، لم تيـأس أو تتـردد، ولم تفضح أمـري أبدا. وأنا لا أملك إلا أن أشـفق عليـها، فزوجة المدمن، ليست زوجة لرجل بل لنصف أو حتى ربع رجل، وفي نهاية العام، جـاءتني وقالت: لم يعـد أمامنا إلا اللجـوء إلى العـلاج الطبي، فـها أنا أمامك يا دكتور مـن أجل أن أتوب إلى الله أولاً ثم من أجل زوجتي العظيمة هذه ومـن أجل أسرتي ثم من أجل نفسي.

لن أطيل عليكم، فبعد مرور ستة أشهر، شهدت بفضل الله المعجزة تتحقق، وجـدتني أقف أمـام بداية إنسـان جـديد، بطاقـة جـديدة، آمـال جـديدة، وانطلاقة جديدة، وكأنه مولود جديد في عمر الثلاثين.

في آخـر زيارة جـاءني وقـال: بعـد شكر الله كـان عليّ أن أشكرك على المسـاعدة، ولكن اسـمح لي أن أقول إنه بعـد فـضل الله يعـود الفـضل إلى زوجتي.

نظرت إليه وقلت: لو أنك قلت شيئاً غير هذا لاعتبرتك ناكراً للجميل.

نعم الزوجة، بعد فضل الله ـ كانت هي «دينمو» المعجزة، التي من ورائها تحقق هذا الإنجاز الفريد، فلو كان خلف كل مدمن زوجة مثل «أم صالح» لما فشل الأطباء في علاج حـالات الإدمان.

كيف تحافظين على التقارب مع زوجك في مختلف مراحل العمر؟

هل تذكرين، عندما كان كل ما في زواجك نابضاً بالعاطفة والمودة والضياء، عندما كنتما تلتمسان التقارب والتداني والحب يدغدغ عواطفكما والرضى يملأ نفسيكما، وأنتما جالسان على مائدة الطعام أو تراقبان التلفزيون حتى تنقضي برامجه، الكثيرون كانوا يتمتمون: هذا لا يدوم.. ولم تكونا لتصدقا أقوالهم، أو لا تريدان تصديقها، ولكن ذلك لم يدم فعلاً، وأنتما تعرفان الأسباب.

إنه لشيء رائع أن يتحاب الزوجان بتلك الطريقة المفعمة بالنشوة والجاذبية والبهجة الغامرة، ولكنها تبقى مرحلة أولى لرحلة طويلة يتعمق الحب من خلالها ويزداد إلى أكثر مما كانا يظنان أنه ممكن.

قد يبدو هذا الكلام غير واقعي في نظر البعض الآن، فليست الطريقة التي يتحدث بها الزوجان كما كانت من قبل، بل إنهما بدآ يتنازعان لأمور تافهة ومن أجل الملل، هو يريد ممارسة الجنس عندما يشاء بسرعة وهي تريدها على ريث وباستمتاع طويل المدى، وقد يقطع بكاء الطفل عليهما أنس اللحظة، فلا يبقى للتقارب الجنسي مجال، فهل يمكن أن يتحسن ذلك الوضع؟!

طرح هذا السؤال على مجموعة من النساء المتزوجات عن حياتهن الزوجية... وكانت إجابة أولئك اللواتي مضى على زواجهن خمسة عشر عاماً فأكثر، بأن علاقتهن الزوجية تزخر بالمشاعر أكثر من غيرهن، فمثلاً

كلهن أجبن عن السؤال، عن مقدار معرفتهن بأزواجهن عندما أقدمن على الزواج منهم بأنها معرفة بسيطة وجزء قليل مما عرفنه فيما بعد.

● أعجبتني أناقته وروحه المرحة

تقول «سميحة» إحدى المتزوجات، بأنها عندما اقترنت بزوجها «منير» كان كل منهما في الرابعة والعشرين من العمر، أعجبها في «منير» عندما تقدم لخطبتها أنه أنيق ولديه روح مرحة، وأنها في بداية زواجهما صادفهما الكثير من المتاعب في العمل والانتقال من المنزل ومشاكل في الإنجاب، ولكنها تقول: «كنا من خلال رؤية أحدنا للآخر في تلك الظروف الصعبة، نجد أنفسنا يحب بعضنا البعض الآخر، وأنه مهما حدث من شيء فإنه لا يهمنا، فنحن معاً، يداً بيد»، وتضيف أنها بعد (٢٠) سنة من الزواج عندما تراه مع ابنهما الصغير، تزداد حباً غامراً لهما كليهما، وتقول بأن الحياة الجنسية لديها تجعل الأمور أحسن دائماً.

عندما تنظر الزوجة إلى الماضي، كما فعلت «سميحة»، فإنها ترى المراحل التي مرت بها في حياتها، ولكن ماذا عن الرؤية المستقبلية، هل يمكن ذلك... نعم، ربما بطريقة أو أخرى وفي خطوطها العريضة على الأقل.

ذلك لأن غالبية الزواجات تمر خلال ثلاث مراحل متميزة، وطبعاً هنالك اختلاف وفوارق عديدة، بسبب الزواج على كبر أو الزواج ثانية أو مجيء الأولاد أو عدم إنجاب أطفال، فإن كل ذلك وغيره يؤثر على تغير حالات الحياة الزوجية، ولكن الخطوط العريضة في خارطة متقنة يمكن أن تدلك كيف تتوجه أو تستدير ومتى تكون قد ضللت الطريق، وبالتالي ترشدك نحو حياة زوجية أقوى وأكثر تقارباً، كلما تحول بك مسار الحياة.

● في العشرينيات الاندماج الكبير

في يوم الزفاف، يكون لدى الزوجين تصور بأنهما شخص واحد، قلباً وروحاً، هذه المرحلة هي التي يمكن أن نسميها مرحلة الاندماج الكلي بين الزوجين أو الانصهار، حيث تتآلف العواطف وتتوهج لدى كل منهما، ويسلِّم كل منهما الآخر جزءاً لا يستهان به من شخصيته.

ولعل الزوجة في هذا المجال أكثر استسلاماً لرغبة الزوج، فقد تترك عملها والمدينة التي تسكن ونشأت فيها وصداقاتها لتلحق بزوجها وتكون معه.

«دانة» مهندسة ديكور في الرابعة والعشرين متزوجة من مدير إدارة أكبر منها باثنتي عشرة سنة، وربما كان لفارق السن بينهما أثر في تعزيز رغبتها في الاندماج، تقول: «إنني أشعر بالتكامل عندما أكون معه».

وتقوم بمشاركة زوجها في غالبية الأعمال، وتحرص على أن تكون أفكاره عنها جيدة، ولذلك تلح في سؤاله عما إذا كان أعجبه الغداء الذي أعدته.

وقد بدأ هذا يتغير بعد أن ولدت ابنتهما الأولى، تقول دانة:

لقد اكتشفت ما كنت أريد أن أكون عليه فعلاً من خلال صلتي بزوجي، ومراقبة صديقاتي، حيث لم يكن لدي فكرة في البداية، عما سأكون عليه عند الزواج.

عن هذه المرحلة يقول د. «بيتر فرانكل» - المعالج المختص في الشؤون الزوجية في نيويورك:

إنها مرحلة مفيدة، حيث يتخلى الزوجان عن كثير من علاقاتهما الاجتماعية ليقضيا أكثر أوقاتهما معاً، وهذا بدوره يولد قمة السعادة ومشاعر التقارب الحميم بينهما.

ومع مرور الأيام يصبح كل من الزوجين مدركاً لاستقلاله الشخصي وأن له احتياجات خاصة، وقد يُشعر ذلك بعض الأزواج بنوع من عدم الارتياح أو الارتباك وحتى الغضب أحياناً، حيث تتآكل الصورة الخيالية التي كانت في ذهنهما، ولا يبقى هنالك جدوى من التعلق بها.

● في الثلاثينيات إعادة اكتشاف الذات

في هذه المرحلة الثانية التي يسميها السيكولوجيون مرحلة (التمييز والتفاضل)، يستعيد فيها كل من الزوجين اكتشاف نفسه ودوره واحتياجاته ضمن الحياة الزوجية، وقد يكون توصل الزوجين إلى هذه المرحلة أيسر فيما لو تزوجا في سن أكبر قليلاً، كما «يقول توماس برادلي»، الباحث في جامعة كاليفورنيا، ويقول إنه يتوقع أن يؤدي الزواج في سن متقدمة قليلاً إلى إنقاص معدل الطلاق.

ولكن بغض النظر عما إذا تزوجت في أوائل العشرين من عمرك أو في الثلاثين أو للمرة الثانية، فلا تعجبي إن مررت بفترة من التبصر، حين ترين الاختلافات البسيطة التي كانت تبدو لك من قبل ممتعة أو على الأقل تغضين النظر عنها تلوح لك كبيرة جداً، وقد تتلقين اللوم على حالة الفوضى وعدم الترتيب في البيت.

وعليك من أجل أن تقتربي أكثر من زوجك أن تنقبي باحثة في أعماق مشاعره فتكوني على معرفة وصلة بها، وهو ليس بعيداً عنك، بل ربما يكون يقرأ الجريدة بالقرب منك، وربما تكون حقيقة محزنة أنه لا يلبي كل احتياجاتك والأكثر إحزاناً إن لم يفعل ذلك أبداً.

● تريد التميز والشعور بشخصيتها المستقلة

«رانيا» عمرها (٣٣) سنة أم لثلاثة أطفال تقول:

«انتابني القلق لفترة من الزمن من أنني كنت مندفعة أو متسرعة في بعض الأمور، وأن زوجي ربما لم يعد رفيق الروح، وكان لدي طفلان صغيران ولم يكن لدي راتب، وحل بي التوتر والانزعاج، لم أكن أريد الطلاق، لقد كان كل ما أريده هو التميز والشعور بشخصيتي المستقلة».

وكانت طريقها في الوصول إلى ذلك وعرة صخرية، فطالما نشب النزاع مع الصياح بينها وبين زوجها حول صرفها من المال أكثر مما ينبغي.

مرة، جابهته قائلة: يجب أن نتحدث الآن.. وأجبرته على الحديث.. قالت له: أنا من أسرة يسودها الحب والعطاء والتشجيع، وإنني لا أستطيع العيش حياة لا يخبر فيها أحدنا الآخر عن مشاعره وهمومه.

وعندما ألحت «رانيا» على زوجها أن يستمع إليها، بالرغم من صعوبة ذلك عليه، وصعوبة الحديث عن عدم السعادة، قالت بتأثر:

«إنني مختلفة عنك، ولي حاجات مشروعة ينبغي عليك الانتباه إليها والاهتمام بها».

وفي الوقت نفسه كانت «رانيا» لا تهمل رعاية نفسها أبداً.

● اختلافات الزوجين قد تؤدي إلى زيادة التقارب

والحقيقة التي يجب أن لا تغيب عن الزوجين أن عليهما أن يوظفا اختلافاتهما والفروق بينهما في الفكر والهوايات والرغبات من أجل تقارب أكثر، والحقيقة أيضاً أن الزوجين لو فكرا ملياً لوجد كل منهما أن شريكه هو عالم رحب آخر يستحق أن يتعرف على معالمه وثقافته وخصائصه.

● التعرف إلى وجهة نظر الآخر يزيد التقارب بينهما

كانت «حصة» كثيراً ما تتنازع مع زوجها متهمة إياه بإفساد الأطفال بكثرة ما يشتريه لهم، ولكنهما عندما تحدثا عن ذلك بهدوء، انفتح أمامهما باب عظيم من العواطف الجياشة، تقول حصة: «عندما تتعرف إلى وجهة نظر شريكك، فإنك تقترب منه أكثر».

ومع مجيء الأطفال تزداد الاختلافات الشخصية والفروق بروزاً بين الزوجين، خاصة إذا كان أحدهما يعمل ساعات طويلة خارج البيت، ومع تقدم الزمن فإن كل واحد من الزوجين تتضح أدواره وتتميز أكثر فأكثر.

● الجمع بين العمل ومسؤولية الأبناء

يقول «مرزوق» بعد أن رزق بطفله الأول: «أرجع إلى المنزل فأجد زوجتي نائمة، لقد تخلت عن عملها، إنني أشعر أن كل واحد منا يشعر بالوحدة أكثر من أي وقت مضى، فأنا أعمل طول النهار، وهي لا تعمل وتشعر بأنها تحتاج مزيداً من الحرية وأنا أحسدها للأوقات التي تقضيها مع طفلنا».

والأهم في حياتهما أنهما كانا يتباحثان ويتحدثان عن مشاعرهما، ويناضلان من أجل استقطاع وقت ليكونا معاً لوحدهما كزوجين، ولقد اكتسبا من وراء ذلك كله نظرة مستبصرة جديدة، فقد حصلا على كم هائل من الأمور غير العناية بالطفل.

ولقد قالت الأمهات صداقتهن مع أمهات مثلهن كان لها تأثير كبير، كما أبدت أولئك الأمهات إن أمراً قد يبدو متناقضاً لأول وهلة، وهو أن الزوجة عندما تشعر باستقلالها العاطفي، تكون أكثر قدرة على التقارب العاطفي الممتع مع زوجها، وتكون حياتها الجنسية أكثر دفئاً وحرارة.

تقول (ليلى): «لقد كبرت مع زوجي في (نحن) الزوجية، بالإضافة إلى (أنا) الشخصية الخاصة بي.

● **في الأربعينيات اتحاد جديد**

والآن، لقد كبر أطفالك وصار لهم أصدقاء ورفاق، وأنت وزوجك أصبحتما مستقلين، كل منكما غارق في مشاغله واهتماماته الخاصة، وربما يكون كل منكما مأخوذاً كلية بأعماله الجديدة أو الخاصة، فالزوج يقضي عطلة نهاية كل أسبوع في قاربه الخاص، وللزوجة أيضاً اهتمامات أخرى، والسؤال المهم الآن: ألازلتما تتحادثان أحدكما إلى الآخر حول الأشياء التي تهمكما؟ ألازال بينكما تلامس وتقارب؟ وإلى أي حد أنتما متباعدان؟

هذا هو الوقت حيث غالبية الناس يتوقفون للنظر إلى الخلف وإلى الأمام، يفكرون ملياً، ويعيدون تقويم الأمور، في هذه المرحلة تحدث أكثر معدلات الطلاق والانفصال بين الزوجين، ولكن الأزواج الذين يستمرون في حياتهم الزوجية يدخلون غالباً طوراً ثالثاً هو أغنى الأوقات وأروعها على الإطلاق.

● **لم أعد أشعر أن لي أولوية**

«إبراهيم» (٤٣) سنة - بائع بالتجزئة، متزوج من المدرسة «سامية» (٤٠) سنة، منذ (١٩) عاماً، بدأ إبراهيم، يشعر بأن شيئاً ما ليس على ما يرام، لقد كان كل منهما يعمل خارج المنزل، وكانت كل أوقات حياتهما مصروفة إلى العناية بأطفالهما الأربعة الذين تتراوح أعمارهم ما بين الرابعة والخامسة عشرة.

يقول: لم أعد أشعر بأن لي أولوية لديها وبحثنا الأمر ووجدنا أن علينا أن

نقضي وقتاً أكبر معاً، وأن نعمل على تحقيق ذلك، وأن نحدد في حياتنا ما هو المهم وما هو الأهم والأهداف التي ينبغي تحقيقها».

• جبهة واحدة في التعامل مع الأبناء

وحتى إن كانت المشكلة هي التعامل مع الأبناء المراهقين، فإن أخذ كل من الزوجين وجهة نظر الآخر بعين الاعتبار واحترام رأيه، يؤدي إلى التفاهم وتكوين جبهة واحدة في التعامل مع مشاكل الأولاد والتوصل إلى حلها بشكل سليم.

وعندما يستخدم الزوجان جهودهما معاً، فإن كلاً منهما يكون شاكراً لنعمة أن الآخر ليس مثله، وهذه تكون بداية مرحلة التكامل، والتي هي تَوَحُّد ناضج يبث الطمأنينة ويجعل الحياة الزوجية راسخة ومستمرة.

وأمام الزوجين في هذه المرحلة أشياء كثيرة جداً يمكنهما التباحث حولها معاً، فعندما يدرك كل منهما التغيرات الحاصلة في حياتهما فإن ما يشعر به من الثقة في إمكان القيام بعمل ما في هذه الحياة يملأ الطرف الآخر إعجاباً، كما تزداد رغبة كل منهما في إفعام حياة الطرف الآخر بالسعادة.

• مرحلة التكامل

في سن الأربعين. تصبح الحياة الزوجية ذات مغزى وهدف بشكل كبير، جزءاً رائعاً من كيانك، تدركه بعمق وتشعر بأمان الثقة التي يزرعها في نفسك، والقدرة على البقاء والسعي باستمرار بالرغم من كل المصاعب والعقبات التي تحطم ما حولك.

إن الأزواج الذين يصلون مرحلة التكامل هذه غالباً ما يشعرون بإحساس عظيم ورائع بالإنجاز الكبير والارتياح العميق والسعادة.

● سيمفونية رائعة

«سالم وردينة» زوجان رائعان، مضى على زواجهما أكثر من عشرين سنة، ولديهما ثلاثة أولاد مراهقين، كان لكل منهما اهتمامات وأحاسيس مختلفة، تعبر عنها «ردينة»، بأنهما معاً يشكلان سمفونية رائعة، وعندما كبر أولادهما، كان يقلقها أخبار انفصال كثير من الأزواج وطلاق بعض الأصدقاء، ولكنها وزوجها كثيراً ما كانا يبحثان أمورهما المتسقبلية أثناء مشاوير الصباح معاً، وقررا أنه عندما يترك الأولاد البيت فإنهما سيأخذان إجازة طويلة يقضيانها معاً، ربما في بلد آخر لسنة أو سنتين، وسيمارسان خلالها كثيراً من الأعمال الخيرية والتطوعية، مع سعي كل منهما للحفاظ على صحة لائقة... كانت «ردينة» تقول: نحب أن نبقى معاً ولو صار عمرنا مئة سنة.

طاح الفاس بالراس

أسماء الرويشد - رئيسة تحرير مجلة الفرحة

عزيزي الزوج: زوجتك عندها كلام تود قوله لك بصراحة، امنحها خمس دقائق.. اسمع وأنصت... أرجوك

رتب جلسة هادئة مع فنجان شاي وادع زوجتك للحديث عما يجول في خاطرها تجاهك بالذات، وجرب ولاحظ الفرق في حياتك الزوجية معها مستقبلاً.

أيها الأزواج... زوجاتكم يبحن بأسرارهن الخاصة لصديقاتهن، والبعض منهن يبكين في الليل وأنتم نيام، والبعض الآخر لديهن أصدقاء من الجنس الآخر.

وكل القضية وما فيها أن عندها كلام تود أن تبوح به، وأموراً ملحة تود تغييرها أو تعديلها، في حياتكما معاً.

في جلسة ضمتني مع مجموعة من النساء كان فيها مفاجآت وتصريحات جريئة.

سعاد: متزوجة منذ (٧) سنوات ولديها طفلان أحمد وعبدالله، ثمرة زواجها تعيش هذه المأساة، تقول: أخجل أن أتكلم مع زوجي في أمور خاصة به وقد تعيبه، وبالتالي أكون قد مسست رجولته أو جرحت مشاعره، فألجأ إلى الكلام مع الصديقات عن هذه الحاجات في الجلسات الخاصة.

وليلى تقول: أقضي الليل كله أبكي لأنه مقصر معي.

ونادية: صديقي في الدوام ساعدني على تجاوز الأزمة مع زوجي بالحديث وأخذ الخاطر، وأصبحت لا أستغني عنه.

والبعض الآخر يعبرن عما في نفسهن وفكرهن بالصراخ على الأبناء وتوتير العلاقة مع الزوج سواء بالمشاجرات أو بالامتناع عن الوصال.

- بالله عليكم أيها الأزواج أنتم يمكنكم حل كل هذه الإشكاليات بالحديث والمحاورة مع زوجاتكم.

وترجع ليلى لتقول: كيف لا يكون هذا حالنا ونحن اللاتي نُشِّئْنَ على السمع والطاعة؟ (والست) الوالدة - الله يحفظها - أوصتنا بأن لا نرفع صوتنا ولا عيوننا على أزواجنا، وكذلك الوالد كان يُسمعنا دائماً: (ما عندي بنات يرجعون بيت أهلهم)، هذه التوصيات كان لها أثر كبير في الدور الذي أقوم به تجاه أي مشكلة أو عارض.

- أخجل أن أتكلم.

- أخاف من ردة الفعل

- ألجأ إلى الكلام مع نفسي والبكاء في الليل.

وقاطعتها سعاد: صحيح أنه انطلت علينا مفاهيم كثيرة وتداخلت، وبدأنا نفسرها بشكل خاطئ، ولكن (شنو علاقة الرجولة بالمصارحة بالنواقص أو الأخطاء؟ الأولين فهمونا أن الريال (الرجل) لا يعيبه شيء ولا ينقال له شيء، كأننا إذا ذكَّرناه بخطئه أو تقصيره نحونا أو نحو أسرته ينقص شيئ من رجولته أو تمس كرامته، ما علاقة الكرامة بذكر النواقص، والله زمان يتغير ويجعل الصح خطأ والخطأ صح).

وكان بين الحاضرات (هيام)، وهي مقبلة على الزواج (مخطوبة) تنظر إليهن بتعجب واندهاش:

هل هذا الأمر الذي تتكلمن عنه معقول؟

وردت واحدة منهن: (إي نعم معقول وصحيح، ولَحّقي على عمرك وحياتك المستقبلية باستغلال الفرصة بالحديث بكل صراحة مع خطيبك ولا تخلين شيء في صدرك أو تؤجلينه إلى ما بعد الزواج، اتعلمي أسلوب المصارحة والحوار البناء، ولا تترددين عن الحديث معه بأي شيء يقلقك نحوه، متى ما مارست هذه الأساليب راح يعتاد أسلوبك معاه ولايستغربه مستقبلاً، ويكون عليك سهل أنك تفتحين معه أي موضوع مهما بلغت حساسيته وخطورته لأنه من الأول تعلم معك على هذا الأسلوب مع مراعاة آداب الحديث والكلام).

وردت عليها: أستحي شنو أقول؟.. واستطردت مجيبة: (من المعلوم أنك في هذه الفترة الأمور بسيطة بينكم، ولكن أنا أعني أن تبتعدين عن الخجل والخوف والتردد وتتعلمين الثقة بالنفس والشجاعة والإقدام حتى لا تقعين باللي احنا واقعين فيه ندم وحسرة وبكاء).. إلخ.

وبعدها قطعت الحديث نادية:

إن الكلام في هذه الموضوعات (الزوجية) ليس له نهاية والحين تفضلن على العشاء.

وقمنا إلى العشاء وفي بالي أمور كثيرة متعلقة بهذا الموضوع، ألا وهو الخجل.

إن قضية الخجل بين الأزواج تحتاج أن توضع في إطارها الصحيح وتستخدم استخداماً صحيحاً لتثمر نتائجها الإيجابية في مستقبل العلاقة الزوجية.

• كيف تساعدين نفسك؟

من الضروري في البداية لمساعدة نفسك أن تتخلصي من الخجل، أن تدركي

أن هنالك أسباباً كثيرة تصرف الناس أو (الزوجات) عن البحث عن المساعدة الخارجية في مشاكلهن مع (الأزواج) منها:

- الشعور بالقلق والتوتر الاجتماعي، وتخشى من السخرية، أو من فهم الزوج لها بشكل خاطئ.
- الخوف على مستقبل العلاقة الزوجية من الانهيار.
- الخوف من عدم التمكن من حل المشكلة أو التصرف الصحيح إزاءها (رد الفعل).
- عدم الرغبة في الاستعانة بالآخرين.
- التعود على الكتمان والسرية.
- الفهم الخاطئ لمفهوم الاحتساب والأجر.
- التخوف من إزعاج الأزواج.

فإذا كان أحد هذه الأمور هو السبب في شعورك بالخجل من الحديث بصراحة مع شريك حياتك، فلابد من أن تبادري للتخلص من هذا السبب باتباع الخطة العلاجية المقترحة بشكل فردي أو مع زوجك للتغلب على هذا الخجل.

• خطوات التغلب على الخجل

في البداية لابد من أن تدركي أنك ليست الوحيدة التي تشعر بهذا الشعور، بل هناك كثيرات مثلك في هذا العالم يعانين من هذه المشكلة، وهذا بدوره سوف يريحك، ويبعث فيك دواعي الارتياح لشعورك بأنك لست فريدة من نوعك ولا الوحيدة في العالم.

- حاولي التعرف على مصدر تسرب هذا الخجل إليك، وما الشكل الذي أوصلك إليه؟

- تكلمي مع شخص ترتاحين إليه (صديقة - أخ - زوجك) يشترط أن يكون المستمع متعاطفاً معك، وأن يسألك بعض الأسئلة، فهذا يسهل عليك أن تتفهمي نفسك، وستجدين نفسك تسيرين في الطريق السليم لإيجاد حلول للمشكلة.

- اطرحي الأسئلة التالية على نفسك:

ما الأمر الذي يزعجك بالتحديد؟ هل تحسين بالحزن وعدم السعادة في جميع المواقف الاجتماعية زوجية وغيرها أم في البعض منها؟

● وإذا كان في بعضها فقط، فأي المواقف هي؟ هل هي مواقف مرتبطة بعلاقتك معه عند النوم؟ أم أثناء تناول الطعام؟ أم أثناء تجاذب أطراف الحديث؟ أم أثناء وجود الأهل والأصدقاء؟

● هل تحسين بأعراض معينة من التوتر وعدم التركيز كالاهتزاز أو الغثيان والإحساس بالتقيؤ أو التعرق أو أعمال أخرى؟

● هل يعتريك الخجل والارتباك عندما تريدين أن تتكلمي بشيء ما له، ولماذا؟ هل سبب ذلك ياترى عدم معرفتك ما الذي ينبغي أن تقوليه؟ أم إحساسك بأن أحداً لن يكترث بك وبآرائك؟

تستطيعين من خلال هذه الأسئلة الاقتراب من تفهم مشكلتك، فقد يحتمل أن يكون الخجل مرتبطاً بأشخاص معينين أو مفاهيم محددة.

ويمكنك أن ترجعي قليلاً إلى الماضي لتفهم طبيعة العلاقة الأسرية، كيف كانت علاقة أبيك بأمك، لأن لها دوراً كبيراً في تفهم أسباب المشكلة، هل كانت العلاقة بينهما فيها شيء من المصارحة والحوار في الأمور الخاصة أمامك؟.. هل تشاركين في الحوار الأسري أم تنفردين عنهم؟

- لا تلومي نفسك وابتدئي بحل المشكلة فوراً.

- والآن حاولي أن تعلمي ما تريدين إنجازه، وكوني حريصة بقدر ما تستطيعين على تقوية علاقتك بزوجك، والاستفادة منه في حل مشكلاتك والتخلص من كل شيء لا تريدينه، ومن كل الصفات السلبية المرتبطة بالخجل، وحاولي أن تغيري مجرى حياتك بكسب زوجك لك وإنعاش العلاقة بينكما دائماً.

وهناك عدة برامج علمية في كيفية التغلب على الخجل يمكن الرجوع إليها للمساعدة.

والآن وقد أنجزت خطتك، تحتاجين أن تفكري في دور زوجك وكيفية مساعدته لك في المحافظة على هذا الإنجاز.

● دور الأزواج في كسب زوجاتهم

هناك وسائل كثيرة يمكن أن يستخدمها الأزواج لمساعدة زوجاتهم للتغلب على الخجل منها:

- الحديث معهن في أمورهن الخاصة وتدعيم الحديث بالأسئلة والاستفسار عن دوره فيها، وكيف يمكنه تقديم المساعدة فيها.
- الاستماع إلى زوجاتهم أثناء التحدث عن أنفسهن.
- تحديد المواقف للحديث والتحاور والمكان أيضاً بشكل منتظم.
- تقدير المشاعر وعدم الاستهزاء بها.
- محاولة عمل المطلوب منه حسب الإمكانية والقدرة.
- تجنب المناقشة الحادة والتزام الهدوء أثناء المصارحة.
- إظهار الاهتمام بالكلام بالمناقشة والابتسامة والمرح.

- الاعتدال والإنصاف والشعور بالحب أثناء المكاشفة.

وهكذا فبإمكانك عزيزي الزوج أن تجرب هذه الخطوات، وتلاحظ التغير في مستوى علاقتك بشريكة حياتك، والتقدم ولو خطوة واحدة، أفضل من أن تستشعر طريقك بشكل حذر.

أحبي بيتك.. يحبه هو

أ. محمد رشيد العويد - مختص أسري - الكويت

منذ بضع سنوات وفقني الله إلى زيجة صالحة، فزوجي ولله الحمد على خلق سوي الشخصية، كريم الطبع، باسم الوجه، وقد بدأت حياتنا حلوة ندية لا يعكر صفوها كدر.. ولكن سرعان ما تبدل الحال.. وتدخلت الكآبة والسأم لتأخذ مكانها البارز في بيتنا الدافئ.. لم أكن السبب، بل هو الذي أخذ يكثر من الخروج من البيت حتى أصبح بيتنا بالنسبة له محطة استراحة، وأصبح شديد الحرص على قضاء أوقات راحته وفراغه خارج المنزل إلا في حالات نادرة واعتراني السأم ولفَّني الحزن، وعزفتُ عن الابتسام.. وأخيراً أصبحت أنافسه في هوايته.

تلك كانت كلمات خفيفة همست بها زوجة بتردد يصاحبه انكسار وألم.. ربما لا يعني هذا أمراً جللاً وخطباً عظيماً، فالمشاكل والآلام التي تفوقه كثيرة لكن لو أمعنا النظر لوجدناه يستحق البحث والدراسة، فليس هيّناً افتقاد البيت لرجل يحمل بين أضلعه قلباً نابضاً بالمحبة والمشاركة الحقة، وليس مبهجاً تَحَمّلُ المرأة للحياة حلوها ومرها.. وحيدةً تائهة، تقف مشاركةُ زوجها لها عند حد الاستماع لشريط أحداث اليوم وانفعالاته دون التجاوب الصادق بسبب تأخر الوقت مساءً والإرهاق الذي يعتريه من خروج النهار.

إن حياةً من هذا النوع تصيب المرأة بالخذلان وتشتت الفكر، فيضعف الإنتاج أو يتوقف حتى لا يعود همّها إلاّ إدارة حياة أسرتها اليومية كيفما كان.. لِنَعُدّ إلى ما قبل النتيجة وننظر إلى المشكلة بعيون نساء تتساقط بينهن الحواجز، ونبحث عن السبب بصدق وعزم جارف مُلِحّ على العودة بالرجل إلى بيته بمحبة وشوق.

وحتى لا نكون ممن يلقي بأخطائه على سواه، نبحث عن السبب في ذات المرأة فنقول: أختي الزوجة المحبة.. أنت تبكين من إعراض زوجك عن بيته حتى أصبح هاجسك أنه لا يحب بيته.. هل أحببتِهِ أنتِ أولاً؟ هل تحبين بيتك حقاً؟

لا تحسبي أختي أن بقاءك في منزلك مقترن ببقائه، فإن خرج تبعتِه، بل المرأة المُحبة لبيتها هي الملازمة له «وقرن في بيوتكن» تقضي السويعات في الاستعداد الجسدي والنفسي لصاحب البيت، لا تكلّ ولا تملّ مع الأيام محتسبة قرارها وصبرها قُربةً لله، أما إذا عاد الزوج ووجدها قد عادت لتوّها من الخارج فإنه ينظر إلى وجه قد أذبله جهد الخروج ولن يجد صدراً يتحمل إجهاده هو.. فينْفُر..

إن خروج زوجك لا يبرر لك الخروج.. فالأصل خروجه والأصل بقاؤك.. إن التقيت معه في جلسة هادئة ما هي الأحاديث التي تدور بينكما؟

حاولي أن تكوني صادقةً مع نفسك هل يتعدى حديثك معه: «لقد بهُت لون السجاد، كم هي سليطة اللسان هذه الخادمة، أختي ستسافر هذا العام إلى.. منذ زمن لم نخرج إلى البحر، للأسف إنك لا تحسن انتقاء أصدقائك، لقد كثر الأطفال وكثرت احتياجاتهم، كم أشتاق إلى أخي، لماذا لا تحترم مشاعري، طفل شقيقتك مزعج، ... تسمعنّي في نوعية أحاديثك، إنها تدور في حلقة المشاريع المرهقة والطلبات والانتقاص منه، والتذمر من أهله والمطالبة بمزيد من الحقوق، أكل هذه الأحاديث المنفرة المملة الغارقة بعدم محبتك لبيتك ثم تطالبينه بمحبة البيت؟!

إليك هذا العلاج، وابدئيه من اليوم.. ما رأيك باستبدال تلك الأحاديث بأحاديث مشتركة ومناقشات مثمرة تنصب على اهتماماته هو بالدرجة

الأولى، حاولي وكرري المحاولة فالأمر يحتاج إلى تربية منك لنفسك.

زوجك هذا الذي تشتكين من انصرافه عن بيته.. هل يجد هذا البيت معداً لاستقباله فعلاً؟! لا أعني التنسيق والنظافة وطيب الرائحة على أهميتها، إنما أعني صاحبة البيت ذاتها هل تهيئ الهدوء وتهتم بالنفس فترتّب أمر الصغار وتشطب المشاكل وتلغي المحادثات الهاتفية فور عودته؟

هل تكثري أختي من الابتسام بدلاً من ملاحقته بالطلبات والخدمة المتفانية المخلصة؟

هل يعتريك الخجل والندم عندما يَلمح منك تثاقلاً في إحضار ماء يشربه من يدك؟

هل توكلين هذه المهمة لأحد صغارك؟

هل تتوقعين منه الراحة في منزل يحسب نفسه فيه ضيفاً ثقيلاً ويشاركه فيه دائماً ضيوفك الذين يستقبلهم صباح مساء؟

فأنت كريمة تفتحين أبواب بيتك وقلبك للجميع إلا هو الذي يجد أبواب قلبك دائماً موصدة فيدلف إلى غرفته، وربما يغلبه النعاس وأنت لم تنته بعد من توديع آخر الضيوف الكرام الذين يعاودون الزيارة تلو الزيارة، فلهن أحسن الكلام وأطيب الطعام وأجمل الثياب، أما هو فله ما تجود به نفسك ويتبقى من وقتك.

معذرة أختي ان كان في الحديث قسوة ولكنها قسوة أخٍ ناصحٍ محب.. راجعي حساباتك وابحثي عن السبب الحقيقي في هروب زوجك عن بيته.

وأخيراً أحبي بيتك يحبهُ هو.. وفقك الله.

٢٢ خطوة تجعل زوجك يترك التدخين

للدكتور/ ماجد محمود رضوان - عيادة لا للتدخين - الكويت

تعاني زوجات المدخنين الكثير من تدخين أزواجهن.. في الرائحة.. والحروق والدخان وتلويث المنزل، والعصبية عند عدم التدخين، والآثار الصحية المرضية السيئة على المدى البعيد كالسعال والربو وكثرة بصق البلغم، وغير ذلك من الأمور التي تعد مزعجة في كثير من الأحيان، فكيف تتصرف الزوجة وهي تعاني من التدخين السلبي؟ هل بإمكانها مساعدة الزوج على التخلص من هذه العادة السيئة؟ عرضنا هذا الموضوع على الدكتور ماجد محمود رضوان، عضو لجنة التوعية الصحية في منطقة العاصمة الصحية، وطبيب عيادة (لا للتدخين) في مركز الفيحاء الصحي، وقد تفضل مشكوراً بإسداء النصح للزوجة في مقال طبي علمي.

١ - محاولة معرفة الأسباب التي من أجلها يدخن زوجك:

هناك الكثير من الأسباب والدوافع التي تدفع بالشخص إلى التدخين من ذلك مثلاً: اقتداء الأبناء بآبائهم المدخنين، مخالطة المدخنين ومجالستهم، حب الظهور باكتمال الرجولة عند صغار السن، الهم والقلق والشعور بالفراغ، التدخين لزيادة الثقة بالنفس وهناك أسباب أخرى كثيرة، أما الاستمرار في التدخين فدوافعه وأسبابه فهي بعض من تلك الأسباب، إضافة إلى إدمان المدخن بسبب مادة النيكوتين الموجودة في السجائر لذلك عليك أن تعرفي أسباب ودوافع التدخين لدى زوجك.

٢ - تحدثي معه عن أضرار التدخين المباشر والسلبي على الزوجة والأولاد:
واستعيني على ذلك ببعض النشرات والمطويات العلمية التي تتحدث عن أضرار التدخين وهناك الكثير من الأبحاث العلمية التي تحدثت عن ذلك، هناك أكثر من خمسين ألف بحث كلها أجمعت على أضرار التدخين اليقينية، ولِمَ نذهب بعيداً؟ فإن زيارة إلى المستشفيات ومقابلة مرضى القلب والصدر، ومرضى السرطان، منهم من يستعد لإجراء عملية جراحية ومنهم من ينتظر الموت (عافاك الله وإياه) وستعلمان أن سبب معاناتهم هو التدخين.

٣ - ومن ثم محاولة إقناعه بترك التدخين:
ولكن لتعلمي أن ذلك الأمر قد لا يكون سهيلاً ميسوراً، ولذلك عليك أن تكرري المحاولة عدة مرات مع اختلاف الأسلوب في كل مرة، وانفذي إليه من خلال معرفتك لسبب التدخين لديه، فإذا ما اقتنع بضرورة ترك التدخين قومي معه بتحديد اليوم الذي يقلع فيه عن التدخين، ولا يجب تأخير ذلك اليوم حتى يفاجأ بعد فوات الأوان أن الصحة قد راحت وأن المرض قد أنشب أظافره في جسده.

٤ - اكتبي معه في قائمة جميع الأسباب التي تدعوه إلى الإقلاع:
مثلاً: أنها ضارة - إنها حرام: لكي أحافظ على صحتي وصحة من حولي.. إلخ

٥ - يجب الإعداد المناسب جسدياً:
بمساعدته على أخذ قسط كاف من النوم، مع تجنب الإرهاق وتهيئته نفسياً وإزالة أي سبب للتوتر أو القلق.

٦ - ومساعدته على إعادة البرمجة:
وأعني بذلك أن كل مدخن قد اعتاد على التدخين في أوقات وأماكن ومناسبات معينة، فتجده يشرب السيجارة بعد الأكل أو مع شرب الشاي،

وهكذا فإن جسمه وعقله قد تم برمجتهما (حدث لهما ما يسمى بالبرمجة)، ولمساعدته على الإقلاع يجب أن نقطع هذه البرمجة، فإذا كان قد تعود على التدخين بعد الأكل، فيجب أن يتنبه وأن يستبدل ذلك مثلاً باستخدام معجون أسنان ذي نكهة قوية، أو المشي قليلاً، وإذا كان قد تعود على التدخين مع شرب القهوة فتستبدل القهوة بعصير الفاكهة وهكذا.

٧ - تخلصي من جميع ما يتعلق بالتدخين:

مثل علب السجائر -طفاية السجائر وغير ذلك، ويمكنك أن تضعي جميع أعقاب السجائر المدخنة من قبل في وعاء زجاجي كبير، (إن منظره سيذكركما بمدى الأذى الذي يسببه التدخين لجسده).

٨ - عليه أن يتجنب المدخنين قدر الإمكان:

فإذا كان قد تعود على اللقاء بهم في ديوانية أو ماشابه، فقدمي له البديل بالذهاب لزيارة من يحب من الأهل والأحباب، أو اجتماع أسري ترفرف عليه دعائم المحبة والوئام.

٩ - عليه البدء بمزاولة برنامج رياضي:

يساعده على التوقف عن التدخين، ويمكنم مشاركته بذلك البرنامج مع ملاحظة أنه إذا كان غير رياضي، فليبدأ برياضة خفيفة أولاً، وإذا كان فوق سن الأربعين أو مصاباً ببعض الأمراض فعليه استشارة الطبيب قبل ممارسة الرياضة.

١٠ - عليك أن تبدئي معه برنامجاً للتغذية السليمة:

يتميز بتنويع مصادر الغذاء - الانتظام في الوجبات - تجنب الإفراط في الأكل، مع تجنب الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية، والإكثار من الخضار والفاكهة مع الإكثار من شرب الماء حيث إنه يعمل على تسريع إخراج بقايا النيكوتين من الجسم، وأنصحك بدعوته لتناول الغداء في مكان مختلف عما تعود أن يدخن فيه.

١١ - علقي على مكتبه لافتة (ممنوع التدخين):

ليعلم الجميع أنه قد أقلع عن التدخين.

١٢ - قومي بتنظيف ملابسه:

للتخلص من رائحة السجائر العالقة بها.

١٣ - أحيطيه بمناخ نقي:

ورائحة جميلة في البيت والعمل.

١٤ - قومي معه بزيارة طبيب الأسنان:

لتنظيف أسنانه والتخلص من البقع التي فيها.

١٥ - كلما مر يوم بدون تدخين قومي بتشجيعه:

أو تقديم هدية يحبها.

١٦ - اعلمي أن المقلع عن التدخين يواجه بعض الصعوبات في بداية الإقلاع:

وأن أكثر الأيام صعوبة هي سبعة الأيام الأولى، فساعديه على اجتياز تلك الأيام بنجاح.

١٧ - قد يعاني المقلع عن التدخين بعض الأعراض:

نتيجة لترك التدخين أو ما نسميه بالأعراض الانسحابية وهي علامة جيدة على أن الجسم في طريقه للعلاج.

١٨ - ليس كل مدخن يعاني من تلك الأعراض:

وهي تختلف من مدخن إلى آخر ومعظمها يزول بعد حوالي أسبوعين وبعضها يزول بعد بضعة أيام.

١٩ - لاحظي أن اشتهاء السيجارة (الرغبة الملحة) لا يدوم أكثر من نصف دقيقة ويزول تلقائياً؛ فكوني معه دائماً للتغلب على تلك الرغبة.

٢٠ - وذكريه ببداية التدخين عندما بدأ التدخين: عندما دخن أول سيجارة، لقد كان يشعر بحرقان في الفم والبلعوم وألم بالبطن مع ارتفاع درجة حرارة الجسم والصداع والغثيان والقيء وتشنج العضلات وزيادة إفراز العرق وزيادة

نبضات القلب، ومع كل هذا صمم وواصل طريق المرض ومع ذلك أيضاً فقد تكيف جسمه مع كل هذا وتحمله.

الآن يحدث العكس، يتوقف عن التدخين تقابله بعض الصعوبات لكن عليه أن يصمم ويواصل طريق الصحة وسوف يتكيف جسمه مع كل هذا ويتحمله ويرتاح له.

٢١ - ذكريه دائماً أنه قد أصبح من غير المدخنين.

وذكريه بالدوافع التي دعته إلى الإقلاع عن التدخين، وفي حالة محاولته العودة إلى التدخين أطرحي عليه سؤالاً عن سبب رغبته في العودة إلى التدخين، واعقدي مقارنة بين الحالين.

وأخبريه أن نزغات التدخين (شهوة التدخين) ما هي إلا نزغات الشياطين يقول تعالى: ﴿وإما ينزغنك من الشيطان نزغ فاستعذ بالله إنه هو السميع العليم﴾، وانصحيه باتباع أسلوب رسول الله ﷺ في علاج النزغات بالاستعاذة بالله وقراءة المعوذتين أو بالوضوء أو القيام إن كان جالساً أو المشي إن كان واقفاً.

٢٢ - اذكري له فوائد تركه للتدخين:

١ - التخلص من الصداع وآلام المعدة.

٢ - التخلص من رائحة الفم الكريهة.

٣ - التخلص من اصفرار الأسنان والأصابع.

٤ - التخلص من رائحة التدخين الموجودة في كل مكان، في ملابسه، في مكتبه، في سيارته.

- زوال خطر الإصابة بالكثير من الأمراض مثل أمراض القلب والرئتين والسرطان.

٦ - عودة حاسة الشم والتذوق.

٧ - عودة اللياقة البدنية والنشاط والحيوية.

٨ - القبول الاجتماعي من غير المدخنين.

٩ - الحفاظ على صحة أهله وأولاده.

١٠ - حفظ ماله من الإهدار وتوفيره لمصاريف الخير والإحسان.

١١ - الثقة بالنفس أن تغلبت على الأهواء.

١٢ - وأخيراً وقبل كل شيء أصبحت من الطائعين لله تعالى التاركين لمعصيته.

أعطني حريتي

كثيراً ما تؤدي المفاهيم الخاطئة والتصورات الساذجة والظنون والأوهام إلى تعكير صفو المحبة ونشر القلق والوساوس المزعجة في ربوع الأسرة.

كيف تتخلصين من هذا الشقاء بل وتتجنبين الوقوع فيه، لا بد من الاستعداد النفسي لمواجهة كل الظروف ولا بد من الفهم لتسير دفة الحياة هنيئة سعيدة.

لا تقولي، هذه طبيعتي، ولا أستطيع تغييرها، بل قولي، سأفعل، وسأتخلص من كل ما يسيء إلى سعادتي وحياتي.

وإن أردت خطة سليمة تبعدك عن مزالق الغيرة الزائدة الضارة، فإن عليك أن تسألي نفسك:

١ - هل تحبين نفسك؟

أو هل أنت راضية عن نفسك؟.. إنك إذا قدرت نفسك وأحببتها فسوف تحمين نفسك من أوهام عدم قبول الآخرين لك.

٢ - دعي حب الاستحواذ والسيطرة: إن علاقة الحب اتفاق بين اثنين ليحقق كل منهما رغبات واحتياجات الآخر، الإنسان لا يستطيع أن يمتلك إنساناً مثلما يمتلك سيارة أو منزلاً. لا تتحولي إلى سجّانة للرجل الذي تحبينه ولا تطلبي منه طاعة المسجون أو العبد.

٣ - تقبلي أنه لا يوجد إنسان كامل، إلا الأنبياء عليهم السلام: وإذا كان لا يوجد إنسان كامل فتخلصي من الصورة الخيالية التي في ذهنك. تعاملي معه كإنسان وليس كملاك. ومن طبيعة كل إنسان أن يخطئ وأن يكون أنانياً في بعض الأحيان.

وإزاء الأخطاء التي تصدر عن ضعفه البشري تصرفي بحزم وبحكمة ولكن لا تنفجري بغضب وعنف ولا تتملكك مشاعر العداوة والانتقام، تحكمي في غضبك وعدائك وعدوانيتك فهذه هي الوسيلة العظيمة التي تسيطرين بها على مشاعر الغيرة، ولا تكرهي عفوك، ولا تكرهي ضعفك، ولا تكرهي قبولك لبعض الأشياء على مضض، إن عظمتك في عفوك عمن تحبين لضعفهم، أن تقبلي الضعف البشري بل وتحترميه.

٤ - **تجنبي جلد الذات:** احذري كثرة اللوم لنفسك، احذري أن تلومي الآخرين دائماً، وبشكل خاص احذري أن تلومي الإنسان الذي تحبينه.

إن كثرة لوم النفس وتعنيفها معناها أنك ترفضين أخطاءك وترفضين عيوبك أي ترفضين نفسك كإنسانة وهذا يؤدي بك إلى:

- الشعور بالذنب.
- الشعور بالنقص.
- الاكتئاب.

.. وكثرة لومك للآخرين وخاصة الإنسان الذي تحبينه معناها رفضك لسلوكهم وكذلك رفضك لهم كبشر، وهذا يؤدي إلى أربعة أشياء:

- الغضب.
- العداء.
- الكراهية.
- الاستعلاء والوهم.

تخلصي من سياسة الهجاء والذم وسترين أن المشاعر السلبية تجاه نفسك والآخرين بدأت تضمحل، ولا بد من هذا للعيش بسلام مع النفس

والآخـرين.. وهـذا لا يعني عـدم رؤية الأخطاء أو المحـاسـبـة عليـهـا، ولكن المقصود هو ألا تشغلك رؤية الأخطاء عن معالجة الأخطاء ذاتها.

٥ - خففي من الشكوى:

من المعـروف أن المرأة الغـيـور لا تكف عن الشكوى، إنه لأمـر سـيئ جـداً أن تشـعـري بالخـوف الشـديد كلمـا عـبـرت امـرأة في مـجـال الرؤية لزوجك أو حـبـيبك، وليس من المعقـول أن تنبهـيه في كل مـرة أنه كان يجب أن يغـمض عينيه أو أن يدير رأسه بعيداً عن هذه المرأة حتى لا يراها.

ليس من المعقول أن تتهميه في كل مرة أنه هو الذي تعمد النظر إليها. ليس من المعقول يا سيدتي أن تندفعي وراء أي خاطر أو إحساس واهم وتجاهري به، إن عليك أن تكتمي بعض هذه الأحـاسـيس والخـواطر لأن بعـضـهـا في الحقيقة خطأ ومبالغ فيه وأن كثيراً من الأمور من الممكن أن نتجاوزها وأن نتـغـاضـى عنهـا، ليس من المعـقـول أن تنتقـدي وتؤنبي وتوبخي وتلومي هذا الرجل في كل موقف وفي كل سلوك وكل لفتة وكل تنهيدة، ليس من المعقـول أن تعدي عليه أنفاسه.

٦ - لا تحولي كل الأشياء ضدك:

- لا تأخذي كل أمر على أنه شـخصي وموجه لك أو ضـدك أنت بالذات. المرأة الغيور كالشخصية الاضطهادية تحيل كل شيء إلى نفسها. حساسية بالغة، إسقاط اللوم على الآخرين، ردود فعل حادة توهم بعدم العدالة تجاهها، ردود فعل غاية في الحدة وغاية في القسوة وهجومية شديدة إلى حد الإيذاء والجرح لمشاعر الآخرين، تقبلي الآخرين بعيوبهم، إذا كان زوجك شخصية اجتماعية فـهـو لا بد أن يكون ودوداً ورقـيـقـاً مـع كل الناس ومن بينهم النسـاء، ليس من

المعقول أن يكون لطيفاً مع الرجال وأن يتعمد الجفاء والسخافة في تعامله مع النساء، لا تأخذي سلوكه على أنه موجه ضدك ومن أجل إغاظتك، ولا تجعلي خيالك يصور لك أشياء غير حقيقية، ولا تصلي بخيالك إلى حد الأوهام.

إنه إن حادَثَ زميلة بالعمل تليفونياً فهذا ليس معناه أن بينهما علاقة، وأن يلتقي بالمصادفة في الشارع صديقة قديمة فهذا ليس معناه أنه لقاء مدبر أو أنه سعد به للغاية، وإذا تحدث همساً في التليفون أو إذا طالت المحادثة فهذا ليس معناه أنه يتحدث مع صديقة جديدة.

٧ - استمعي لما يقوله زوجك:

وراجعي نفسك عندما يشرح لك حقائق الأمور وحقيقة مشاعره وتصرفاته ولا تجعلي نفسية الاتهام والأوهام تدفعك إلى رفض مجرد الاستماع إليه ومناقشته، وإذا قال لك إنك حساسة إلى درجة بعيدة فلا تقولي له أنت مخطئ، ولا تتهميه بأنه لا يفهمك.

٨ - أشعريه بالحب:

إن الرجل يسعد كثيراً عندما تشعره زوجته بحبها له وثقتها به واحترامها وتقديرها له، فأظهري له ذلك الحب، أسعديه به، إن الحب علاقة متبادلة تتعاظم بالصدق والإخلاص وإبداء المشاعر بالقول والعمل.

لا تنسي أنك إذا بدأت تنظرين إلى حبيبك على أنه ملكية خاصة، وحين تعرضينه للنقد الحاد كل يوم وكل وقت فإنه بذلك يفتقد أحد أهم الأشياء التي تجعله سعيداً بحبك ألا وهو ثقتك به، دعيه يحبك من أجل ما تقدمينه له، دعيه يحب منك الأشياء الجميلة التي تقدمينها له، واتركي له الفرصة لينعم بثقتك ويكون شاهداً على مشاعر الطمأنينة التي بداخلك.

٩ - أعطيه بعض الحرية:

أعطيه مساحة للتصرف بحرية، ولكن ضمن حدود، فالحرية ضرورية لبناء الحياة والثقة، ولا تشعريه بأنه ملاحق ومقيد، ولكن لا تسمحي له بالشطط وإقامة علاقات غير سوية بحجة الحرية.

١٠ - امنحيه الأمن العاطفي:

إن النقص العاطفي كالنقص الغذائي كلاهما يؤدي إلى الاضطراب والهزال، والنقص العاطفي يؤدي إلى اضطراب الأحاسيس واهتزاز المشاعر، دعيه يشعر دائماً وفي كل وقت بأنه أهم إنسان لديك في العالم، دعيه يشعر بعواطفك الصادقة من نظرات عينيك وتعبيرات وجهك ولمسات يديك، افعلي ما يحبه دون أن يطلبه منك وامتنعي عما لا يرضى عنه دون أن يطلب هو ذلك، إن النقص العاطفي المستمر يجعله يشعر دون أن يدري بأنه مضغوط وغير سعيد ومحبط.

١١ - دعيه يذهب إلى أصدقائه:

دعي له بعض الوقت يقضيه مع أصدقائه ويصل رحمه ويذهب حيث يشاء، دعيه يذهب لكي يعود، فالسجن غير محبوب ولو كان جميلاً ورائعاً.

فلا تجعلي من بيتك سجناً له يبعده عن كل معارفه وأهله، وكوني على ثقة في أن الرجل إذا أحب امرأة يفقد القدرة على رؤية أي امرأة أخرى. لذا، دعيه يبتعد قليلاً لكي يشعر بكل هذه المشاعر العظيمة الرائعة لكي يهتف بقلبه وعقله ولسانه: كم أحب هذه المرأة التي تحبني بجنون وتثق بي.

هذه لمحات سريعة مما ينبغي أن تفكر به المرأة الصالحة في علاقتها بزوجها لتتخلص من الوساوس والأوهام، ولتبني حياتها مع زوجها على أسس قوية ومتنامية.

- الفرحة -

هاتف ساخن... عن الانسجام الزوجي

أسماء الرويشد - رئيسة تحرير مجلة الفرحة

اتصلت بي طالبة للاستئذان في طلب استشارة زوجية، وبسرعة ومن دون مقدمات اعتذرت لها بانشغالي وأعطيتها هواتف لجنة مصابيح الهدى الخيرية، لتَوفُّر هذه الخدمة لديهم، من خلال قسم الاستشارات الأسرية، حيث يقوم عليه نخبة من المختصين الاجتماعيين والنفسيين ولكن قبل أن تغلق السماعة بادرتها بسؤال استطلاعي عن علاقتها وصِلَتها بالفرحة:

قلت: هل أنت مشتركة بالفرحة؟

قالت: لا

قلت: إذن فأنت قارئة دائمة لها؟

قالت: لا

قلت: إذن فكيف اهتديت إلى هواتف المجلة؟

قالت: بالصدفة، كنت في الجمعية التعاونية التابعة لمنطقتنا السكنية، لشراء احتياجات المنزل الشهرية، فلفت انتباهي غلاف مجلة الفرحة، وعنوان ملف العدد: (الانسجام الزوجي)، وسرحت قليلاً في نفسي وقلت: لعلي أجد ضالتي في هذه المجلة. وتهدأ العاصفة في المنزل، فعزمت واشتريت العدد وكان هو أول عدد من هذه المجلة أقرأه.

قلت لها: لعله أعجبك ووجدت فيه ضالتك كما قلتِ؟

قالت: نعم. فعلاً.. إنه لعدد رائع، ولقد استفدت كثيراً منه، حيث استطعت أن أشخص المشكلة وأهتدي إلى طرق ووسائل لتحقيق الانسجام مع طبع

زوجي.. ولكنني لا أعـرف كيف أبدأ ومن أين؟!.. لذلك أسـرعت بالاتصـال بكم، لعلي أستمع إلى إرشادات المختصين لحل مشكلتي...

قلت في نفسي.. لأؤجل عـملي قليـلاً، ولأستـمع إلى مَنْ أَوْلتنا الثقـة، لأصِل معها إلى كيفية الاستفادة من معلومات الملف وكيفية التعامل معها، وكيفية تطبيقها بما يناسب مشكلتها أو وضعها.

فقلت لها: تفضلي عزيزتي، قولي ما لديك وكلي آذان صاغية لك.

فرحت كثيراً، وكأنني فرجت عنها كربة وأزلت عن صدرها الهم والغم.

قـالت: لا أعـرف من أين أبدأ، ولكن يمكن لي أن أعطيك لمحـة بسيطة عن حياتي الزوجية..

لقـد مضى على زواجي منه ١٢ سنة تقـريباً، ولدي منه ٦ أبناء، بدأت حيـاتي معه بالصمت وقلة الحوار، ومن خلال التعايش عرفت أن هذا الطبع فيه وراثي فكل إخوته كذلك، ولكن الشيء الغريب أنه يكون كثير الكلام والضحك مع أهله وبين إخوته وإخوانه، ومعنا في البيت صامت، حتى إن أبناءه يحـاولون الحديث معه دون فائدة، حتى إنهم ابتعدوا عنه، وأصبحوا يقومون بتصرفات غريبة ومزعجة مع أنفسهم ومع الآخرين... وكنت أقول لنفسي قبل الزواج: هذا الطبع يمكن التكيف معـه، لكنني بعـد اقـتراني به اكتشفت فيـه بعض الخصال والطباع الأخرى غير السوية مثل مشاهدة الأفلام الخليعة والصور والمجلات الجنسية، ويحاول إرغامي على مشاهدتها والجلوس معـه.. لقد جاملته في البداية ولكنني بعد ذلك بدأت أنزعج من المناظر والصور، فرفضت الانصيـاع له، فبدأ يتهمني ويشعرني بالتقصير وعدم الفهم والدراية بهذه الأمور، وبما تحققه له من لذة، وأنا ساكتة لا أحاوره لأنه لا يعطيني فرصة

للحديث، أو بث مشاعري نحو هذه الأوضاع غير السوية.. بعدها تطور الأمر به إلى الإدمان على مشاهدة الصور من خلال الإنترنت... ولم يقف عند هذا الحد، بل بدأ يطلب مني أثناء المعاشرة أن أتخيل نفسي امرأة أخرى ويحددها لي فيقول كوني فلانة ويرغمني على ذلك، ولقد سايرته مرة أو مرتين ولكنه تمادى إلى أكثر من ذلك، حيث بدأ يطلب مني أن أتخيل نفسي أثناء المعاشرة أنني مع رجل آخر فكيف يمكن أن تكون مشاعرك في ذلك.... حينذاك بدأت أحتقره وأحتقر نفسي... في البداية اعتبرت الموضوع نزوة عارضة وتزول، ولكنه تمادى وعندما بدأت أصده وأرفض تحقيق مطالبه بدأ يتعرف على نساء أخريات ويكوّن علاقة غرامية معهن، حتى إن أبناءه بدؤوا يلاحظون اتصالاته الهاتفية في أوقات متأخرة من الليل وبدأ يلمح بأنه يرغب بزوجة أخرى، لأنه يملك الطاقة الجنسية الكبيرة وأنا مقصرة معه في ذلك. لقد بدأت أضيق من هذه التصرفات، فكيف يمكن أن يكون الانسجام مع المعصية هل هو بالتغير أم بالتكيف؟!...

وإذا كان بالتغير فما هي الخطوات، وإذا كان بالتكيف فكيف يمكن أن أحفظ ماء وجهي من نفسي وآمن غضب ربي علي وعلى أبنائي...

لقد تركتها تتحدث وتأخذ من الزمن نصف ساعة تقريباً دون مقاطعة، ليس من باب الرغبة في الاستزادة من تفاصيل المشكلة ولكنني كنت مذهولة جداً بالتحديد من مستوى الاختلاف في الطباع بين هذين الزوجين، وذهبت في فكري إلى أن هناك الآلاف من الأزواج من لم يرفع سماعة الهاتف للسؤال عن بيان مدى عدم الانسجام الزوجي مع الطباع المختلفة والمشاكل الاجتماعية والنفسية الناجمة عنها وتأثيرها عليهم وعلى أبنائهم.

والمشكلة بالتحديد عزيزتي الشاكية مشكلة نفسية خاصة بزوجك وحده، فلا تحملي نفسك أي لوم أو اتهام بأنك سبب الوضع الذي هو فيه.. زوجك مصاب بالشذوذ الجنسي، ويحتاج منك أن تقفي معه ولا تتخلي عنه لأنه محتاج لك. ويمكن أن يكون من الخير له أنه اقترن بزوجة فاهمة واعية ناضجة مثلك تسعىٰ جاهدة لتأمين علاقتها الزوجية بالاستقرار، فلا تيأسي من السعي والعمل، ولقد كان شراءك مجلة الفرحة هو بداية الطريقة لإصلاح زوجك وهدايته إن شاء الله، وأنا أشكرك لاختيارك الفرحة والخطوة الثانية هي اتصالك بالمجلة والاستزادة من المشورة لتنويرك حول الخطوات السليمة لنجاحك مع زوجك، وأقول لك: إن الخطوة الثالثة هي المبادرة فعلاً بالاتصال بالمختصين وخاصة طبيب نفسي معالج، يرشدك إلى الخطوات الوقائية والعلاجية لمثل حالة زوجك...

إن موقفك يتطلب منك التأرجح ما بين التغيير والإصرار عليه، وبين التكيف والمجاملة وإنه من الصعب أن يجد الإنسان نتائج كبيرة وسريعة لتعديل أو تغيير سلوك إنسان آخر، ولكن هذا لا يعني عدم المحاولة، حتى ولو كانت النتائج قليلة وبسيطة، ولكنها سوف تكبر مع الزمن.

قالت: نعم.. كلامك صحيح، وهذا ما حدث لي معه، ففي إحدى المرات، وجدني مهمومة وبادياً عليَّ الحزن والكآبة، فسألني: ما بك؟!.. قلت له: هل لديك الاستعداد للاستماع إليّ والتحاور معي، قال: نعم، قلت: أريد منك أن تهتم بي وتقدر مشاعري، وأن تقدر جهودي في البيت ورعاية الأولاد وتجالسنا، ونخصص وقتاً لنا لنخرج معاً إلى شاطئ البحر وفي ضوء القمر.. هذا الكلام مضى عليه سنة تقريباً... مازال يحب أن يخرج معي إلى البحر

لمشاهدة القمر والجلوس، ولكن دون حديث أو حوار، هو مشغول بهاتفه النقال، وأبنائي يلعبون وأنا أنظر إليه، لكن أقول (ما عليه... المهم أنني جمعت أسرتي في مكان واحد ووقت واحد....).

قلت لها: جميل جداً، ورائع أنك خلال سنة استطعت أن تغيري من طبعه وأن تتحقق لك السعادة من خلال ذلك، وهذا الأمر يحتاج منك إلى الصبر... إن خطأك كان بالتأخر في البوح بمشاعرك، لذا انتبهي لحوارك معه... متى يكون منسجماً مصغياً لك ومتى ينفر منك ولا يلتفت إليك..

قللي من الاستجواب والتحقيق. أين كنت ومع من.. أنا أدرك أنك كنت مع فلانة.. بل بادري إلى السؤال عن أحواله وعبري عن مشاعرك نحوه واجذبيه إليك أكثر...

قالت: هل يمكن أن أستمر أكثر مما مضى حتى يتغير سلوكه؟

قلت: نعم الموضوع ليس سهلاً.. وليس من اليسير تغيير طبع نشأ عليه إنسان أكثر من ٢٥ سنة في بيت أهله وتعزز سلوكه بالموافقة والمكافأة بالثناء والآن تقولين له إن هذا الطبع يجب عليك تغييره..

واستطردت قائلة إن أبنائي بدا عليهم النفور من سلوك والدهم وبدأت تظهر عليهم بعض التصرفات غير السوية في علاقتهم مع الآخرين... توقفت قليلاً، فإذا بنبرة صوتها تغيرت فعرفت أنها انفعلت وأخذت بالبكاء ... تصوري أن إحدى بناته دخلت عليها غرفتها فإذا بها تحلق شاربها وهي لم تتجاوز الثانية عشرة والسبب أن زميلاتها يضحكون عليها ويعيرونها بأنها مثل الصبي لها شارب. وقبل ذلك وجدتها مع الخدم من دون حجاب.. قلت له ماذا نريد بعد أن يحصل للأبناء بسبب معاصيك وذنوبك وعلاقتك

المقطوعة معهم، صرخ في وجهي وقال: هذا كله من تأثير قراءتك للكتب والمجلات العلمية والثقافية.

- أيتها الصديقة العزيزة..

إن مسؤولية رعايتك لأبنائك لا تسقط بسبب معصية زوجك أو انحرافه فلا تجعلي زوجك شماعة تعلقين عليها تقصيرك نحو أبنائك فكوني لهم خير صديقة وأم، واقتربي منهم أكثر بالتثقيف والتوعية والانتباه لرغباتهم وحاجاتهم وخاصة النفسية خاصة وأنهم في مرحلة المراهقة، فاغمريهم بالحب والعطف والاهتمام، وهذا لا يلغي دور والدهم، بل كوني محفزة له باستثارة عواطفه نحوهم، لأنه قد يكون غير مدرك لأهمية عواطف أبنائه المراهقين والاهتمام بهم في هذه السن، لفقدانه لذلك خلال طفولته، فإن كنت أنت من استشعر حاجة الأبناء إلى ذلك فلتكن المسؤولية عليك أكبر، واسعدي بها تجدي جزاء ذلك في الدنيا والآخرة إن شاء الله...

وفي المقام طلبت منها بإصرار الاستمرار بمشوار إصلاح زوجها بالاتصال بالمختصين للاستزادة من المعرفة والتشخيص للداء وطلب الدواء والوصول إلى حل مناسب.

ولكن تبقى القضية معلقة بعدة تساؤلات تطرح نفسها...

من المسؤول عن إفراز مثل هذه النوعية من الشخصيات والطباع في العلاقة الزوجية... وكيف يستطيع أحد الأطراف مساعدة الطرف المصاب أو الذي يعاني من هذا المرض؟ ومن هي الجهة المسؤولة عن تلقي هذا النوع من الأمراض، وتتحمل مسؤولية وقاية الأسر من آثارها ومعالجة المعانين منها.......

زوجي بخيل كيف أتعامل معه؟

حول موضوع البخل بين الزوجين وآثاره وأسبابه وانعكاساته، كان لنا لقاء مع الدكتور (محمد الموسوي)، الأخصائي النفسي، والذي تفضل بالإجابة على أسئلتنا.

■ من هو البخيل

الفرحة: بم تعرِّفون البخيل؟

د. الموسوي: البخيل بنظري هو من يشعر زوجته وأبناءه بالتحسر إذا ما رأوا شيئاً أعجبهم مع العلم بأنه قادر على جلبه لهم.

والتعريف العلمي للبخيل إذن هو: الإنقاص من الأشياء الضرورية لا الثانوية، وهو عائد تبعاً لإمكانيات الشخص وقدراته، وبالتالي فهو أمر نسبي ولا يوجد مقياس محدد نستطيع من خلاله قياس درجة البخل، فعلى سبيل المثال، من يعتبر بخيلاً في عائلة ما، قد يكون كريماً بالنسبة لعائلة أخرى.

■ لا يوجد مقياس محدد للبخل

الفرحة: كيف تحكم على سلوك الشخص بالبخل؟

د. الموسوي: لكي نحكم على شخص ما بالبخل فلا بد أن نعرف مجالات بخله، فهناك زوجات يعيرن أزواجهن بالبخل، لأنهم لم يتمكنوا من تسفيرهن إلى أوروبا لقضاء العطلة الصيفية، وبالتالي قضوها في دولة عربية.

هنا هل أستطيع أن أقول إن الزوج في مثل هذه الحالة بخيل، مع العلم بأنه يوفر لأسرته كامل احتياجاتها، بل وأكثر من ذلك، ولكن ظروفه لا تسمح له

بالسفر إلى أوروبا، إنها أمور واقعية أشاهد العديد منا، سواء من خلال عيادتي أم علاقاتي بأصدقائي.

■ استغلال لا بخل

الفرحة: ما علاقة البخل براتب الزوجة؟

د. الموسوي: لابد من أن نتطرق هنا لموضوع آخر قد يتشابك مع قضية البخل وهو الاستغلال، فاعتماد الرجل على راتب زوجته اعتماداً كلياً لا يعتبر بخلاً، بل استغلالاً وهو للأسف موجود في مجتمعنا.

وهنا يأتي السؤال المهم: كيف أصبح الزوج هكذا؟ فتجيب الزوجة الخطأ خطئي، فأنا منذ البداية وبسبب خلافات معينة، قررت أمامه أن أكون المسؤولة مادياً عن نفسي وبيتي وإظهار عدم حاجتي إليه، فأنا أعمل ولدي راتبي، هو سمع كلامي ونفذه بالحرف الواحد، ولكن في الوقت نفسه هذا الزوج يعيش حياته الشخصية بشكل طبيعي، ينزه نفسه ويكرمها، وبالتالي فهو ليس بخيلاً على نفسه، بل إن تصرفه تجاه زوجته جاء نتيجة قرار غير سليم في وقت غير سليم، وبالتأكيد فإن ذلك لا ينطبق على جميع الأزواج، فالتعميم مرفوض.

■ كيف أتعامل مع بخله

الفرحة: ولكن ماذا عن الزوج البخيل فعلاً، بحيث لا يعطي زوجته حقها، كيف تتعامل معه، وهل هناك أمل في تغييره؟

د. الموسوي: إذا كانت الحياة الزوجية في بدايتها، فعلى الزوجين أن يتفقا على نقاط محددة وبصراحة تامة، بحيث تتجلى الأمور أمام الطرفين، الأمر الذي سيساعدهما في حياتهما المستقبلية.

ولكن إذا كانت الحياة الزوجية قد تعمقت، فهنا القدرة على التغيير صعبة، فإذا ما تحدثت الزوجة مع زوجها في الموضوع، شعر الزوج بالإهانة والجرح، لأنها بكلامها معه قد تعيره أو تشعره بضعفه، والرجل بطبيعته يكره مواقف الضعف، فما بالك إذا كان اتهامه بذلك من زوجته، ولكن بالمقابل عليها أن تحاول معه مرة وأخرى في جوّ من الحب والألفة، وبطريقة هادئة ودبلوماسية، بحيث تبتعد عن إثارته.

وهنا أحب أن أشير إلى أمرين مهمين وهما:

أولاً: إذا كان الزوج من النوع البخيل على نفسه وعلى الآخرين فتغييره يعتبر بالغ الصعوبة، بينما الزوج الذي يبخل على الآخرين فقط بينما يكرم نفسه، فتغييره أسهل.

والأمر الثاني هو: العمر، فإذا كان الزوج في سن الأربعين فما فوق فتغييره صعب، أما إن كان دون الأربعين فالأمر يعتبر أسهل.

الفرحة: هل يعتبر إخفاء الرجل بعض أموره المالية عن زوجته المسرفة بخلاً؟

د. الموسوي: إنه موضوع يحتاج لدراسة كاملة لجوانب شخصية كل منهما، فإذا كانت المرأة مسرفة، فمن حق الزوج أن يخفي عنها أسراره ليخفف من طلباتها غير الضرورية، وبالتالي على الزوج أن يكون محنكاً يعرف كيف يتصرف مع زوجته المسرفة.

وفي نهاية المقابلة تقدم الدكتور / الموسوي لأسرة المجلة بالشكر آملاً لهم أن يوفقوا في عملهم.

هل يحق للزوجة طلب الطلاق بسبب البخل؟

المحامي عبدالله ناصر الشامري - الكويت

بداية نود أن نوضح بأن كلمة البخل هي كلمة عامية دارجة وتعرف في القانون «بعدم الإنفاق».

ويحق للزوجة طلب الطلاق للضرر بسبب البخل، وإن كانت ميسورة الحال، وهذا حق شرعي لها استناداً للكتاب والسنة. وقانوناً طبقاً للقانون رقم (٥١) لسنة ١٩٨٤ في شأن الأحوال الشخصية وما ورد في الباب الثالث الفصل الأول: التطبيق لعدم الإنفاق في المواد (١٢٠) و(١٢١) و(١٢٢) من ذلك القانون، ويرى جمهور الفقهاء تطليق الزوجة على زوجها لعدم إنفاقه عليها، ولهم أدلتهم من الكتاب والسنة، وقد أفادت المادة (١٢٠) أن الزوج الممتنع عن الإنفاق بغير حق إذا كان له مال ظاهر يمكن تنفيذ النفقة فيه، لم يجز لزوجته أن تطلب تطليقها منه، سواء أكان حاضراً أو غائباً، لأن حصولها على نفقتها ممكن، وبالتنفيذ يندفع ما وقع عليها من ظلم، فإذا كان الزوج حاضراً، وليس له مال ظاهر، ولم يثبت إعساره، طلق عليه القاضي في الحال، فإذا أثبت إعساره، أو كان غائباً في مكان معلوم، أمهله القاضي مدة لا تتجاوز ثلاثة أشهر، ليؤدي نفقتها منذ رفع الدعوى، فإن لم ينفق، ولم يحضر نفقة هذه المدة في نهايتها طلق عليه القاضي.

وفقه مالك يجري على الانتظار للمعسر باجتهاد القاضي، وأن يضرب القاضي الأجل للغائب حسب تقديره.

وروي عن عمر بن عبدالعزيز أنه قال: «اضربوا له شهراً أو شهرين»،

والشافعي في أحد قوليه يوجب تأجيل المعسر ثلاثة أيام، ويرى حماد بن أبي سليمان تأجيله سنة، وقد اختير الحد الوسط، وهو المدة المبينة في المادة، وأضيفت مدد المسافات إلى فترة الأجل تحقيقاً للمساواة بين الخصوم.

وروعي أن الزوجة من يوم رفع الدعوى تستحق نفقة حاضرة، حتى لا تضار بطول الإجراءات.

والغائب في مكان مجهول والمفقود يتعذر إنذارها، وإمهالهما فينتج عنه الضرر بالزوجة، فيطلق عليهما بلا إمهال. أما المحبوس فهو معلوم المحل، كالزوج الغائب في مكان معلوم، فلا يطلق عليه إلا بعد الإعذار، وضرب الأجل.

والتطليق لعدم الإنفاق يقع رجعياً، إلا أن يوجد سبب آخر للبينونة، مثل أن يكون طلاقاً ثالثاً، أو قبل الدخول، وهذا فقه المالكية المتبع الآن، وطلاق القاضي إذا كان لضرر الفقر، فلا يمكن الزوج من الرجعة إلا إذا زال موجب الطلقة، وهو الإعسار. وإذا تكرر من الزوج الامتناع عن الإنفاق على زوجته ثلاث مرات فأكثر، ورفعت الأمر إلى القاضي، طالبة الطلاق لعدم الإنفاق، فإن توقي الزوج الطلاق بدفع النفقة الحاضرة، يكون مضراً، فإذا طلبت الزوجة التطليق للضرر في هذه الحالة، طلقها القاضي عليه طلقة بائنة.

زوجي لم يعد رومانسياً

بقلم: ندى يوسف

برود مشاعركما.. أحد أهم أسباب عزوف زوجك عن البيت.. أنت تتحملين كثيراً من المسؤوليات، وهو لا يتجاوب معك فبجانب أنه لا يشاركك العبء لكثرة مشاغله.. لا يهتم بالتخفيف المعنوي:

(لم يعد رومانسياً كما كان عند بداية تعارفنا.. لم يعد يملأ أذني بعذب الكلام.. لم يعد يبثني مشاعره الدافئة الرقيقة.. تغير وانحصرت اهتماماته في وجبات طعامه ومواعيد عمله ونومه).

كعادتي معك يا أختاه.. أعود لأردد.. ابدئي بنفسك.. غيري الجو العام في بيتك.. أضفي عليه لمسة حنان.. طابع مرح.. وقبل كل ذلك ركزي على الاحترام فيما بينك وبينه.. وبين جميع الأفراد في أسرتك.

من الصعب أن تطالبي زوجك بدخول البيت قادماً من هموم العمل.. وحرارة الجو.. ومشاكل المرور.. ليقول لك: كم اشتقت إليك يا زوجتي الحبيبة.. ولكنه إذا دخل ليراك في استقباله بالابتسامة.. بالترحيب.. بالانتظار.. وبادرته أنت بالقول: لو تعلم كم كنا ننتظر قدومك على أحر من الجمر.. فإنه حتماً سينسى ما به.. وسيقبل عليكم.. ويوماً ما بالتأكيد سيقولها: وكم اشتقت إليك أنا يا زوجتي الحبيبة.

قرري أن تبدئي من اليوم.. عندما يعود من عمله.. استقبليه

ببشاشة.. علمي أبناءه أن يسلموا عليه ويقبلوا يده عند دخوله.. اسأليه عن أحواله وعن عمله.. ادعي له بالتوفيق.. هذه أول الخطوات على الطريق..

عوّدي نفسك على احترامه وملاطفته.. فهو زوجك الذي يجب عليك طاعته بأمر من الله تعالى.. لا تكوني له نداً في كل أمر.. عرّفيه ودعيه يحس بأهميته في بيته.. أشركيه في الأمور الكبيرة.. اطلبي منه النصيحة في ما يعترضك من هموم.. اشكريه على تعبه من أجلكم.

● الدعاء للزوج

اهتمي بالدعاء.. فله أكبر الأثر في السعادة الزوجية والعائلية.. ادعي له سراً وجهراً.. وعند دخوله وخروجه.. أمام الأبناء.. وعلميهم أن يواظبوا على الدعاء لوالدهم عقب صلاتهم.. سترين سريعاً الانعكاس في نفسيتك ونفسية أعضاء عائلتك.. بادريه أنت بحلو الكلام.. استعملي معه كلمات التدليل.. ولا يستفيد هو فقط من ذلك.. بل تسعدين أنت أيضاً حيث إنه سيبادلك عطاء بعطاء.. وتنتعش الأجواء دائماً في جنتك.. وينمو أبناؤك في بيئة ملؤها الاحترام والسرور.

استغلي الفرص المناسبة وعبّري فيها عن مدى حبك له.. والسعادة التي تحسين بها عندما يكون بجانبك في أي موقف يجابهك.. ربما لا تحصلين على ردة الفعل المتوقعة من المرة الأولى.. وربما تخطئين اختيار الوقت المناسب في البداية.. حاولي - دون إلحاح - مرة ومرات أخرى في أوقات متباينة.. لأنك بذلك التكرار تعلمينه كيفية التعبير عن مشاعره في خضم الحياة المزدحمة!! نعم تعلمينه.. فالأمر ليس كما تعتقدين.. لأنه لم يتغير من ناحيتك.. بل

غلبته المشاغل والهموم.. وصار يعتقد أن حديث المشاعر ذلك هو بقايا أيام كان فيها البال خالياً.. ولا مجال له الآن بين المسؤوليات.. فأين أنت أيتها المعلمة التي ستفتح قلبه من جديد؟

دخلي ضعيف.. وظرفي صعب.. و.. زوجتي تسخر مني!!

د. جاسم أشكناني - أخصائي نفسي - الكويت

تلعب الظروف المادية دوراً رئيسياً في استتباب الحياة الأسرية أو جعلها عرضة للنزاع والشقاق، ومع الأسف تتشاجر الكثيرات من الزوجات بسبب النقود مع أزواجهن، والبعض منهن يسخرن من دخل الزوج أو يقللن من قدرته على كسب المال وهذا غالباً ما يؤدي إلى ظهور الفرقة والجفاء بين الزوجين. ويؤكد خبراء علم النفس والاجتماع أن الأزواج قد يغفرون لزوجاتهم الكثير من الخطايا التي لها علاقة بشؤون المنزل والطفل والتربية، ولكن عندما يصل الأمر المساس برجولتهم من خلال المساس بقدرات الزوج من الناحية المادية لأن ذلك يجرح الزوج جرحاً عميقاً لا ينساه أبداً، وحتى لا تؤدي الماديات لخلافات زوجية قد تفضي إلى شرخ الحياة الزوجية، ينصح خبراء في العلاقات الإنسانية باتباع ما يلي:

١ - عدم التحرج من التحدث للشريك الآخر عن التوقعات المادية والعمل معاً على تحقيقها أو التخلي عن بعضها مع وضع خطة مشتركة للتنفيذ، وكلما حقق الزوجان أحد الأهداف يشعران بالرضى والسعادة والإشباع النفسي والعقلي والاجتماعي.

٢ - المشاركة بين الزوجين في أخذ القرارات في الشؤون المادية وتوجيه المدخرات إلى حساب أو مشروع مشترك يعزز الحياة الأسرية والعاطفية بين الزوجين.

٣ - الاشتراك في عمل ميزانية شهرية للأسرة مما يسهل تدبير شؤون

الأسـرة المادية والالتـزام بهـذه الميـزانيـة والتي تـأخـذ قـرارات الأسـرة المادية بالحسبان.

٤ - حل أي مـشكلة تواجـه الزوجين بهـدوء ودون تبـادل الاتهـامـات حـتى لا يحدث إحساس بالمرارة بين الزوجين بعد انتهاء الأزمة.

- اتخاذ القرارات على أساس المنطق وليس نتيجة للعواطف والانفعالات.

وعلى الزوجين أن يدركا أن عدم وجود مشاحنات ومشاجرات ومشـاكل سوف يساعد على النمو العـاطفي والعقـلاني والاجتـماعي والإنسـاني للشريكين، ويتيح لجميع أفراد الأسرة التتعم بصحة نفسية وعقلية إيجابية.

خمس دقائق

بقلم: أسماء الرويشد - رئيسة تحرير مجلة الفرحة

رسائل متعددة ترد إلينا تنم عن مشاعر الأزواج أحدهما تجاه الآخر حول إنجاح العلاقة الزوجية بينهما.

الزوجات: لا نشعر بالسعادة لأن أزواجنا دائماً مشغولون وغير موجودين في البيت، وإن وجدوا فإن ذلك يكون بشكل غير مرضٍ.

الأزواج: زوجاتنا يشعِرننا بالقهر لأننا غير قادرين على مواجهة طلباتهن في أن نكون أشخاصاً مختلفين عما نحن عليه.

شكوى معظم الزوجات الأساسية هي أن أزواجهن لا يساهمون بشكل كافٍ في إنجاح العلاقة، وهذا الاعتراض يتخذ عدة أشكال ولكن يعود إلى جذر الشكوى وهي أنهم مشغولون دوماً وغير موجودين، في البيت. وإن وجدوا فإنهم لا يؤمنون حاجاتنا منهم.

■ لا حوار بيننا

ومن هذه التهم الشائعة:

تقول إحدى الرسائل إنه لا يكلمني ولا يستمع إلى مشاعري وهمومي اليومية. وأخرى تتهمه بأنه اتكالي ولا يقوم بنصيبه ودوره في العائلة، وثالثة تقول حتى إن وُجدَ في البيت فهو إما عند التلفزيون أو دافن رأسه في الجريدة أو كتاب.. ورابعة وخامسة..الخ.

وفي الوقت نفسه يشعر الأزواج بالقلق نتيجة لعدم مقدرتهم على تلبية

احتياجات زوجاتهم، لكثرة تغير طباعهن، وعدم المكوث في البيت مدة طويلة، فالمشكلة هي غياب الزوج ساعات طويلة عن البيت وفقدان الزوجة له مع حاجتها إليه، مع علمها بأنه لا يمكن أن يقوم بأعبائها بل هي تريده هو.

عزيزي الزوج.. إن افتقاد زوجتك لك دليل حبها لك ورغبتها فيك، فهي ظاهرة صحية، وقد تكون قادراً على إسعادها وقد تحول شكواها تماماً، بإجراء بعض التغييرات في طباعك، وبالتغلب على مشكلة الانشغال الدائم وعدم البقاء في البيت وبتقديم أشياء بسيطة تجعل الأمور مختلفة تماماً بشكل هائل.

يمكن أن نطرح السؤال الآتي للزوجات: هل المشكلة بالانشغال الدائم لزوجك، أم عدم القدرة على التعايش مع الرجل المشغول؟ وأما الأزواج، فكيف يمكن أن تحقق استقراراً لزوجتك؟!

■ صناعة الأعاجيب

- أعطِ زوجتك خمس دقائق يومياً.
- أوجِد وقتاً كل يوم واجعله لزوجتك ولو لمدة خمس دقائق فقط.

ذلك جزء جديد في روتينك اليومي. وأنت الوحيد الذي تعرف أي وقت سيكون فيه العمل الأفضل في ذلك.

- ربما عندما تعتلي سريرك في الليل.
- أو قبل قراءتك لجريدتك أو كتابك في الصباح أو بعد العشاء.
- خلال مشاهدتكم التلفزيون.
- أو بعد نوم الأطفال.
- أو عن طريق مكالمة هاتفية أثناء العمل أو عند استعدادك للمغادرة،

بإمكانك تحديد الوقت الذي يناسبك كل يوم، خمس دقائق تصنع الأعاجيب عندما تستخدمها باستمرار.

- ماذا أفعل بخمس الدقائق؟

اسألها كيف كان يومك يا حبيبتي؟ ماذا فعلت اليوم؟

هذه كلمات سحرية لأية زوجة، ثم يلزمك أن تستمع لها فقط لمجرد خمس دقائق قد لا يكون عندها شيء تقوله، فلابأس... جرّب أشياء أخرى وغداً سيكون لديها أشياء أخرى.

عندما تفعل ذلك، ستجدها تشعر بالنشوة لاهتمامك بها، وسيصل إحساسك بشعورها نحوك بأنك تهتم بها، وأنك تستمتع بصحبتها وتعزز شعورها بأنها أهم امرأة عندك.

قل شيئاً إيجابياً عنها أو عن علاقتكما فهذا يجعلها تشعر بالارتياح والأمان، أو قل أي شيء يكون إيجابياً على سبيل المثال:

(أنت تبدين جميلة جداً.. كم أنا أحبك.. يالك من زوجة رائعة.. كم أنا محظوظ لأن طبخك لذيذ جداً.. أنا أستمتع بأمسياتنا معاً.. أنا أحبك.. أنا أقدّر جهودك في الحفاظ على البيت ورعاية الأبناء... أنا سعيد بأنك تستمتعين بعملك كثيراً..... الخ.)...

■ مفاجآت سارة

فاجئها بهدية في ذكرى أو مناسبة عزيزة لديها، أو ضمها إليك بشكل عفوي لطيف أو ضع يدك على ظهرها بنعومة للحظات، لأن المرأة تحب اللمسة غير الجنسية، استفسر عن أشياء معينة في حياتها، أحد أقاربها، مسؤولها بالعمل، ماذا قال لها الطبيب عندما زارته، اسألها عن تفاصيل الموضوع..

وأبدِ لها أنك منسجم في الحديث وتعطيها انتباهك، مما يدل على اهتمامك وثق أن هذا الشيء الذي تريده زوجتك والذي كان يهددها، يقلق سعادتها.
إذن فالمشكلة ليست بالانشغال الدائم عن البيت بل هي عدم استثمار الوقت المتاح للزوجين معاً استثماراً فعالاً يعود عليهما بالراحة والاستقرار، بمعنى آخر: كيف تستفيد الزوجة من وجود زوجها في البيت وكيف يمكن للزوج أن يقضي وقتاً لطيفاً مع زوجته وأبنائهما. وهذا ما لمسته من إحدى الرسائل الإيجابية بأن أحد الأزواج كان دائماً تطلب منه زوجته أن يحبها أكثر ولم يكن يتخيل ما تعنيه، لأنها لم تكن واضحة فيما تريد بالتحديد، وهذا أمر مهم جداً وهو الوضوح في المشاعر والأحاسيس بين الزوجين، وعدم اتهامه بأنه يفهم ويعرف ماذا أريد، ولكنه يتجاهل ولا يريد أن يحقق لي ماذا أريد، بل من الضروري أن يتكلم كل من الزوجين الى الآخر بحاجاته المادية والمعنوية ويعرف كيف يتكلم ومتى..
ويقول صاحب الرسالة أنه بعد أن فهم ماذا تريد زوجته بدأ يمطرها بالكلمات اللطيفة وتلبية الحاجات المهمة لها، بدأت تسأله ما الذي حدث؟ ولقد أحببت شعورها بأني تغيرت فوجدت أن كلمات بسيطة وأفعالاً قليلة أحدثت اختلافاً كبيراً في حياتي.
وبدأت أفكر لماذا لا نهتم بهذه الأشياء البسيطة رغم أنها في غاية الأهمية فقد زال ما كان بيني وبين زوجتي من فتور وعاد الحب.
وبالتالي سوف ترى تغيراً ملموساً من زوجتك فقد بدأت تتعايش معك ومع ظروفك القاهرة كعدم وجودك في البيت كثيراً، وأنها بدأت تبرمج يومها بانتظار خمس الدقائق العجيبة، وتهيئ نفسها بكل جوارحها وأحاسيسها،

ويبدأ يتنامى إلى مسامعك اعتذارها عنك للناس بأنك دائماً مشغول ومرهق وتعـب مـن العمل، ومبادرتها لك بكلمات الثناء والتقدير لتعـزيز الجهـود المبـذولة فـي سبيل تأمين الحياة لها ولأبنائها في المستقبل.

وبذلك يكون كلا الطرفين قد ساهم في إنجاح العلاقة بالشكل الذي يستطيع أن يقدمه للطرف الآخر ويشبع حاجاته ويتخلص من القلق ويعيد الفرحة.

إذن كل ما نحتاج إليه هو خمس دقائق يومياً تجعلك تفهم ماذا تريد منك حقاً.

الحياة الزوجية من غير خلافات

د. فاروق حوقير - دكتوراة إدارة أعمال - مكة المكرمة

مهما بلغ الحب بين الزوجين وحرص كل منهما على إسعاد الآخر لا بد من حدوث اختلاف في وجهات النظر من وقت لآخر قد يتطور إلى درجة الخلاف.. وذلك لأن حب الزوجين بعضهما لبعض لا ينفي أنهما شخصيتان مختلفتان في معظم جوانب الشخصية، من ناحية الثقافة أو القيم أو التجارب على سبيل المثال لا الحصر.

ولكي يعيش الزوجان من دون خلافات أو بأقل قدر منها إن لم يستطيعا منعها من حياتهما كلياً، يجب محاولة معالجة مواقف الشجار عند بداية حدوثه وذلك بالتزام أحد الطرفين للصمت المؤقت، لئلا تتصاعد حدة الموقف في حينه، ومن ثم يضع كل من الزوجين في اعتباره ضرورة مواجهة الموقف وتفهم وجهة نظر الطرف الآخر وعدم اعتبار اختلافه في وجهة نظره بمثابة إعلانه للتمرد عليه، وإلا كان ذلك بمثابة إعلان أن العلاقة الزوجية على حافة الهاوية.

● أهمية الصمت

وقد قرأت للدكتور «نورمان رايت» في كتابه (التفاهم مفتاحك إلى السعادة الزوجية) فصلاً كاملاً تناول فيه أهمية التزام الصمت عند نشوب المنازعات بين الزوجين ويرى أنه في بعض المواقف يكون السكوت من ذهب وأنه بمثابة علاج للموقف.. إلا أن د. رايت يؤكد أن الفائدة الناتجة عن النقاش الهادئ

عادة ما تكون أضعاف الفائدة العائدة من الصمت، الذي يؤدي إلى إضفاء سمة الهدوء الظاهري فقط على الموقف، في حين يدع للمرء فرصة الخلوة إلى نفسه والاسترسال في التفكير من وجهة نظر شخصية بحتة، مما يضخم المشاكل أمام عينيه ويصيبه بالإحباط، وفي الوقت نفسه يصيب الطرف الآخر والذي يؤمن بجدوى المناقشة بإحساس بعدم إمكانية التفاهم مع شريك حياته ويفقده الحماس له.

وأنا أرى أن انتشار ظاهرة الصمت أكثر شيوعاً بين الرجال منها بين السيدات.. وهنا يجدر بي أن أنبه الزوجات إلى عدم الإصرار والإلحاح على الزوج ليخرج عن صمته لأن هذا من شأنه أن يزيد الموقف تعقيداً.

• استمعي إليه جيداً

وأحب أن أهمس في أذن الزوجة في مثل هذه الحالة أن تترك زوجها فترة قصيرة، ومن ثم تعرض وجهة نظرها مغلفة بالود والحب، وتطلب منه أيضاً أن يعرض وجهة نظره مع عدم الإصرار على ذلك، ويمكنها في هذه الحالة أن تدعه هو يحدد الزمان والمكان لاستكمال الحوار ومناقشة ما حدث، إذا كان هذا يحتمل التأخير.. وعندما يعرض رأيه ويبدأ المناقشة كوني مستمعة جيدة وأصغي إليه باهتمام، حتى ولو كان رأيه خلاف رأيك وحاولي خلق جوٍ من التفاهم المتبادل دون أن تصدر منك كلمة أو حركة تستفزه، بل دعيه يخرج كل ما لديه لأن هذا مع حُسن استماعك له نصف العلاج.

• مزاج الزوجة

إن المسؤول الأول عن نشوب الخلافات في معظم الخلافات هو مزاج الزوجة وليس الزوج، فإنه مهما بلغت حدة مزاج الزوج فإنها ليست عنصراً فعالاً في

تصعيد الخلافات العائلية، خصوصاً إذا ما قوبلت بهدوء من الزوجة، وحتى تحتفظي بأعصابك هادئة، عليك بعدم كبت وتخزين المشاعر في نفسك حتى لا يأتي وقت تتفجر فيه هذه المشاعر وتؤثر على كيان أسرتك.. احرصي على التعبير عما يدور في نفسك أولاً بأول سواء أكانت هذه المشاعر ساخنة أم حانية وذلك بالطبع مع اختيار أفضل قالب لصياغة هذه المشاعر وأنسب زمان ومكان.

وصفات للسعادة الزوجية

ليلى بنت محمد المقبل - بريدة - السعودية

هذه بعض النصائح أهدي بها لحواء، ليقيني بطاقاتها وإمكاناتها الجبارة التي ينبغي أن توظفها «كلها» في سبيل بلوغ السعادة الزوجية بعد توفيق الله ومشيئته:

الاحترام أهم ركيزة تقوم عليها علاقتك مع زوجك فكوني مهذبة معه فليس معنى زواجك منه أنه يحق لك أن تسقطي جدار الأخلاق بينك وبينه.

● ابتعدي نهائياً عن صيغ «الأمر» المباشر في حديثك مع زوجك وغلفي رغباتك وطلباتك بصيغ «العرض» الرقيقة التي لا تستثير غضب زوجك ولا تعزف على أوتار رجولته وقوامته.

● كوني مرنة في التعامل مع المشكلات ولا تحملي الأمور أكثر مما تحتمل.

● ثقي بصدق حدسك وحدة ذكائك وسخريهما لمعرفة ما يسرٌ زوجك ويسعده وما يعكر صفوه ويغضبه واحذري من تعميم نتائج تجارب الآخرين على حياتك مع زوجك.

● اعلمي أن الحب شجرة تنبت في القلب وتثمر في اللسان، فاحذري التطفيف في كيل العواطف الدافئة، واعلمي أن كل ما يثمره لسانك يشير إلى حسن أو سوء منبتك، ويدل على درجة نضجك ووعيك وثقافتك.

● احرصي على الموازنة بين الاهتمام بمظهرك وجوهرك ولا تهملي أياً منهما.

- تحلّي بالتواضع ولين الجانب مهما كنت تملكين من ميزات تفضلين بها على غيرك، وتذكري دائماً أن السنابل «الفارغة» هي التي تشمخ برؤوسها عالياً على العكس من «المليئة» تماماً!
- كوني بارة بأهل زوجك وذويه واعلمي أن عوائد ذلك تضاف إلى أسهمك المستثمرة في قلب زوجك.

مهما كنت مثقفة ومتقدة الذهن فأظهري لزوجك إعجابك بطريقة تفكيره واهتمامك بآرائه، وإياك وجعل المناقشات بينكما تقوم على مبدأ «غالب ومغلوب».

- إن كنت موظفة ولك مرتب أكثر من مرتب زوجك فتجنبي الحديث عن هذا الموضوع لأنه قد يجرح كبرياء زوجك.
- لا تظهري استقلاليتك عن زوجك مهما كنت وعبري له عن حاجتك إليه وعدم غناك عنه.
- إذا طلب منك زوجك أي طلب ستجيبينه إليه لا محالة وبالضرورة ستفعلينه، فلا تظهري تذمرك وكسلك فذلك يشعر زوجك بثقل ظلك.
- تجنبي الإساءة إلى زوجك بعقد المقارنات المباشرة وغير المباشرة بينه وبين غيره من الرجال.

لا تشيري إشارة قريبة ولا بعيدة إلى كبر سن زوجك، أو تعلقي ساخرةً على شعرات بيضاء اكتشفتها في رأسه! حتى ولو كان ذلك من قبيل المزاح، لأن لتلك الإشارة وقعاً سيئاً على نفسية زوجك وإن ابتسم أو أردف بكلمة ضاحكة.

- إن كنت تأملين وجود صفة معينة في زوجك فخاب أملك ولم تجديها فيه،

فالجئي إلى أسلوب الإيحاء النفسي، فإذا شممت رائحة تلك الصفة أو رأيت ما يشير إليها من بعيد فقولي له مثلاً: إن هذه الصفة في شخصيته تعجبك كثيراً وتسعدك، وعندئذ ستجدينه قد اتصف بتلك الصفة عفواً، لأنه سيكون حريصاً على المحافظة على صورته المثالية المرتسمة في ذهنك عنه.

وأخيراً أقول لك همسة: اعلمي أن الانوثة والرقة والنعومة أجمل زينة تتحلى بها الزوجة، فإياك أن تتخلي عنها في حديثك أو سلوكك.

كيف أتوافق مع زواجه الثاني؟

أسماء الرويشد - رئيسة تحرير مجلة الفرحة

- ألو.. صباح الخير.. هل عرفتني؟

● أهلاً صباح النور، معذرة صوتك ليس غريباً على مسامعي ولكني لم أتوصل إلى معرفة صاحبته.

- معذرة.. أنا صاحبة مقالك للعدد رقم (٢٧)

● أهلاً أهلاً.. الآن عرفتك، كيف حالك وحال زوجك؟

- الحمد لله بخير، لقد التزمت بما نصحتني به فتعدلت أمور كثيرة، ولكن اتصالي بك اليوم لموضوع جديد، يقلقني كثيراً وأحتاج أن أتكلم معك عنه للتوصل إلى قرار يساعدني في التغلب على القلق.

● على الرحب والسعة تفضلي

- باختصار وصراحة شديدة وحتى لا آخذ من وقتك الكثير، زوجي يرغب في الزواج من أخرى، وأنا أريد أن أتعلم كيف أتكيف وأتأقلم مع هذا الزواج، دون أي مشاكل بيني وبينه وبين زوجته الجديدة، هدفي من ذلك هو حفظ العائلة من التفككك والانهيار، وهي أسرة مكونة من ٦ أبناء أكبرهم في الثانية عشرة وأصغرهم في الرابعة..

في البداية طلبت منه أن يعدل عن رغبته ويراعي ظروفنا الأسرية والمادية الضعيفة، نفى بشدة، وقال: (ربك يسهلها لا تشيلين هم ذلك، أنا المسؤول وأدبر أموري)، علماً بأننا نسكن شقة وأنا لا أعمل.

فتحت الموضوع معه مرة أخرى من زاوية ثانية وهي مراعاة نقاط ضعفي

ومشاعري نحوه، فقلت له: أنا أخاف أن تشتد غيرتي وأسبب لك مشاكل مستقبلاً، وأخشى أن تنسانا وتنشغل مع حياتك الجديدة، وأن لا تعدل بيننا في النفقة والمبيت... ما رأيك في أن نتكلم معاً عن كيفية الحياة الزوجية والعائلية مع هذا المتغير الجديد ونخطط لها؟! فضحك بصوت عالٍ وقال: (اتركي الأمور على ربك يدبرها!! لو كل واحد يريد أن يتزوج على زوجته يبحث في هذه الأمور، كان ما تزوج أحد)، وقام من مجلسه وخرج كالعادة.

في الحقيقة أنا في قلق شديد نتيجة الخوف الشديد من المستقبل، ماذا أفعل؟ هل أترك الأمور تحل نفسها كما قال؟ أم هناك حل آخر؟

• تحديد الهدف

وبدأت الحديث معها حول هذا الموضوع وتوصلت إلى أكثر من حل ممكن لها، بالاستعانة بالعدد رقم (٧) من مجلة الفرحة الخاص بتعدد الزوجات، ولكن ليس هذا محور حديثي في مقالي، بل أردت أن أفتتح به فقط لأبين أهمية بعض النقاط التي تفيد الناجحين في الحياة دائماً، ولعلكم انتبهتم من خلال حديثها إلى تلك العبارة التي لابد أنكم رفعتم لها الحاجب اندهاشاً واستغراباً من مطلبها ولا مانع أن أذكركم بها، (هو يريد الزواج من أخرى وأنا أريد أن أتأقلم مع زواجه الثاني حفاظاً على استقرار العائلة).

لقد احتوت العبارة على قيمة سلوكية رائعة ينهجها الناجحون دائماً، والذين يريدون تحقيق السعادة في حياتهم وحياة المحيطين بهم، ألا وهي تحديد الهدف.

● بداية الطريق

(هي تريد)، نعم.. وأركز على:

١ - (هي تريد) ٢- (ولكونها عرفت ما تريد)، هذا بحد ذاته بداية الطريق الموصل إلى السعادة.

لنتعلم أن نحدد ما نريد من الناس والأشياء حتى تستقر نفوسنا وتهدأ وتتزن، لم تكن متذبذبة في هدفها، كانت واضحة كل الوضوح، هي لا تريد ترك المنزل والذهاب إلى بيت أهلها، ولم تصر على عدم زواجه، بل هي موافقة ولها ظروفها في ذلك.

● مطبات في الطريق

ولكن يبقى هناك مخاوف تعيق النجاح في التعامل مستقبلاً، تريد أن تضع لها ضوابط لكي تحفظ نفسها من هذه المخاوف:

(الغيرة، وعدم العدل، والنسيان، والهجر)، احتمالات مؤلمة سوف تلحق بها نتيجة تضحيتها بالموافقة على هذا الزواج، ولكن لابد أن ندرك بأن كل تضحية لابد فيها من ألم، لأنها في حد ذاتها مكسب، وهو استقرار العائلة والأبناء مع أبيهم وأمهم.

● خطوات تجاوز المطبات

إذن لابد أن يضع صاحب الهدف خطة يبرمج نفسه عليها لكي يضمن تحقيق المكاسب، وما تطلبه صاحبة المشكلة هو الخطة في تحقيق الهدف، وهذا بدوره يمنح فرصة كبيرة لتجنب القرارات الخاطئة التي يمكن أن تلحق الفشل بنا في المواقف اليومية المتكررة، إنها بالفعل نموذج ينشد النجاح ليحقق السعادة.

والمتأمل للخطوات التي خطتها مع زوجها لتحقيق ذلك، يستطيع أن يتوصل إلى قواعد مهمة لتحقيق النجاح: منها:

١ - في البداية أرادت أن تكسب وقوف زوجها إلى جانبها بالعروض التي قدمتها له بأن يعدل أولاً وإن لم يتحقق ذلك، فالتخطيط لمواجهة الحدث، وهذا يخلق قوة في صفها ويجعلها قوية لتضمن العطاء والنجاح.

٢ - حرصت على أن تكون قدوة في التعامل مع زوجها، ومع زوجته الثانية مستقبلاً، بوضع الخطة في ذلك حتى تحافظ على صورتها أمام الناس وأمام الأبناء.

٣ - كان الاحترام واضحاً في مطالبتها وخطواتها لأنها أرادت أن تحفظ توقيرها وتستمر بإخلاصها له، وهما مظهران من مظاهر الاحترام الزوجي، أما التحقير والاستهزاء وعدم تقدير المشاعر التي رد بها عليها، دليل على عدم الاحترام.

٤ - الوضوح والمصارحة كانتا صفتين واضحتين جداً في خطواتها معه أو مع نفسها، فقد أوضحت له ما ستكون عليه مشاعرها، وصارحته بمطلبها منه، فلم تكتم ما في خاطرها ودعته للاستماع إليها.

٥ - المشاركة في الهدف وهو استقرار العائلة، حيث إنّ دعوتها له إلى الحديث والتخطيط لهذا الحدث، هو دليل على دعوتها له بالمشاركة في تحقيق الطموح والهدف الذي تهدف إليه، وهذا بحد ذاته يعتبر نقطة قوة في العائلة إذا استطاع أفرادها أن يشاركوا في تحقيق هدف مشترك، فهي تطلب منه المساعدة في نقاط، ترى نفسها ضعيفة فيها، فلا مانع من أن يساندها ويشد عضدها، لتقوى على هذا الأمر والحدث الجديد لأن مردود النجاح في النهاية هو للجميع.

٦ - إن اتفاق الزوجين على مضمون الخطة وما تحويه من حقوق وواجبات نحو بعضهما البعض، يضمن تقليل المساءلة والملاحقة لأن الاتفاق جعل الأمر واضحاً لكليهما، وكل الذي يحتاجه الطرفان هو التركيز فقط.

في النهاية لابد لتكتمل أي خطة ويتحقق لها النجاح، أن يتوفر فيها الدعم المعنوي من الطرفين، وأن يباركا خطواتها بالفهم والعطف والمراعاة للمشاعر، وتبادل الاحترام والمساعدة في تحقيقها.

مخاوف الزوجات وكيف يتعامل معها الأزواج؟

أ. منى الصقر - مكتب الاستشارات الأسرية - قصر العدل - الكويت

يعاني كثير من الزوجات، لا سيما مع تقدم العمر من مخاوف متعددة منها ما هو ناتج عن عمليات جراحية تؤثر على نشاطها الجنسي، ومنها ما هو ناتج عن ظهور علامات الكبر وتقدم السن.. نذكر بعضها فيما يلي:

١ - عملية استئصال الثدي:

إن الثدي باعتباره من العلامات المميزة للمرأة وهو لديها رمز جمالي وصحي بالغ الأهمية، فإن استئصاله يترك آثاراً سلبية كبيرة لدى المرأة.

● **وقد تشعر الزوجة بـ:**

- الخوف من التشوه وفقدان الجاذبية.
- الخوف من المرض.
- الإحساس بفقدان جزء مهم وبارز من الجسم.

● **لذا فإن من الواجب عليها:**

- تقبل الأمر الواقع برضى وارتياح، لأنها تخلصت نوع من الورم أوالمرض في الوقت المناسب.
- الحرص على التوازن النفسي عن طريق معرفة أن خسارة جزء من الجسم لا تعني نهاية الحياة.
- اللجوء إلى تعويض الفقدان من الناحية المظهرية.
- التوكل على الله في منحها الصحة والسعادة.

٢ - عملية استئصال الرحم:

وتجري هذه العملية لبعض النساء في حالات مرضية معينة، ليس هنا مجال ذكرها.

● **وقد يولد ذلك لدى الزوجة:**

- الشعور بفقدان جزء حيوي من جسدها، هو رمز الإنجاب والحمل وهذا الشعور يستتبع مشاعر أخرى منها الأسى واليأس من الحمل والطمث وغيرها من معالم الأنوثة والأمومة الأصيلة.
- الخوف من فقدان المنزلة الأثيرة لدى الزوج.
- بعض الاضطرابات النفسية والجسمانية الناتجة عن التغيرات الهورمونية لاسيما مع استئصال المبيضين أيضاً.

● **وهذا يحتم عليها:**

- تقبل الأمر الواقع برضى نفس.
- الموازنة بين الكسب والخسارة وعندئذ تشعر بالاطمئنان لأنها تخلصت من مرض.
- معرفة أن الحياة الجنسية والعملية لا تنتهي باستئصال الرحم أو المبيضين، ويمكن بالاستعاضة الهرمونية تعويض كثير مما فات.
- نشدان المعونة الطبية والنفسية عند اللزوم.

٣- انقطاع الطمث:

ترافق هذه الحالة عادة التقدم في العمر وتسمى هذه المرحلة (سن اليأس)، ومعنى ذلك اليأس من المحيض، كما ورد في القرآن الكريم، وليس اليأس من الحياة كما يفهم بعض من لا معرفة لديهم، ويرافق ذلك عادة تغيرات جسمية

وهرمونية قد يكون لها تأثيرات سيئة إذا لم تحسن المرأة التصرف والعناية بنفسها وجسدها.

● وقد يخلق لديها:

- الانزعاج من المظاهر الجسدية كالهبات الساخنة والتعرق المرافقة لتوقف الطمث، ويستتبع ذلك بعض القلق والأرق والتوتر العصبي.
- الحزن والكآبة أحياناً والعصبية بسبب التغيرات الهرمونية، والشعور بتقدم السن، وانتهاء مرحلة النشاط الجنسي المتمثل في الإباضة والطمث والحمل.
- الخوف من تقدم السن وفقدان المنزلة لدى الزوج والأقران.
- البرود الجنسي.

● وعليها في هذه الحالة أن:

- تتأكد من أن توقف الطمث لا يعني بالضرورة توقف الحياة الجنسية أو برودة العلاقات الزوجية.
- تقبل التقدم في السن على أنه نعمة من الله حيث منحها من العمر ما وصلت فيه إلى سن النضج وأصبحت في مرحلة من النمو المتقدم وقد حصلت على خبرة حياتية قيمة.
- الاهتمام بالصحة ومعالجة الآثار الناجمة عن التغير الهرموني بالغذاء والمداواة.
- توجيه الاهتمام نحو الزوج والأسرة والعلاقات الاجتماعية والأعمال التطوعية للاحتفاظ بمستوى من توقد النشاط الذهني والنفسي.

٤- علامات الكبر:

تبدو علامات الكبر لدى بعض الزوجات كأنها شبح مخيف، ولذلك يعشن في

حالة خوف وسواسي من ظهور بوادر الشيب والتجاعيد والترهل والسمنة.

● **وهذا بدوره يولد لديها:**

- القلق من أن تصبح عجوزاً أو بشعة أو يذبل جمالها.

- الخوف والحساسية من التغيرات الطبيعية المصاحبة للتقدم في السن، وتزداد الحالة سوءاً مع القلق النفسي لدى المرأة والمعالجة غير الصحية لتلك التغيرات كالإكثار من المساحيق والمكياج.

- إهمال بعض النساء لمظهرهن والاستسلام لما هو آت وإيثار الرغبات الضارة كالنهم مثلاً مما يؤدي إلى البدانة وبعض الأمراض اللاحقة بها.

● لذا عليها أن تعرف:

- أن السعادة في الحياة هي في العيش لكل مرحلة عمرية وفق مقتضياتها.

- تقبل التقدم في السن بمظاهره الطبيعية كنعمة إلهية، يرافقها النضوج والحكمة.

- الحرص على التجميل العلمي الصحي واتباع القواعد الصحية المناسبة لهذه السن في الغذاء واللباس والحمية والرياضة.

- عدم التساهل في العلاقات الحميمة مع الزوج والأبناء والأهل.

- المحافظة على الحيوية والنشاط النفسي والجسمي وهذا لا علاقة له بغضون الوجه ولا بالمكياج.

■ واجبات الزوج تجاه زوجته في هذه الحالات:

● تقدير وضع الزوجة الجديد، ومنحها الثقة بنفسها عن طريق الدعم المعنوي وتفهم حاجاتها النفسية.

● عدم إظهار التبرم أو الضيق منها، ومساعدتها على تخطي الأزمة التي تمر بها.

● تسليتها في مصيبتها - بعد التدخلات الجراحية - وبث روح الصبر والقبول الحسن لديها.

● عدم إظهار التأفف لكونها أصبحت عاقراً - بعد استئصال الرحم أو المبيض أو بلوغ سن الضهي-.

● الاهتمام بالزوجة ومشاكلها الصحية والنفسية ومساعدتها في حلها ومراجعة الطبيب المختص عند الحاجة.

● مشاركة الزوجة في برامج صحية وغذائية وترفيهية ورياضية ولا سيما في البيت.

● تشجيع الزوجة على الاندماج في نشاطات اجتماعية ذات فائدة.

● ممارسة هوايات فنية إبداعية مع الزوجة.

● الحرص على الاستمرار في التقارب العاطفي والجنسي والصلات الحميمة.

أيها الزوجان متى تطلبان؟

أ. محمد رشيد العويد - استشاري أسري - الكويت

الصلاة كانت على المؤمنين كتاباً موقوتاً، وفريضة الصوم لها شهر بعينه، والحج أشهره معلومات.

عبادات الإسلام تعلمنا، من بين ما تعلمنا «أهمية التوقيت»، وضرورته ومراعاته. والزوجان مطلوب منهما الاهتمام بالتوقيت المناسب، في طلب كل منهما من الآخر حاجة، أو بث شكوى، أو تكليفه بأمر.

■ عزيزتي الزوجة

لا تطلبي من زوجك شيئاً في الأوقات والحالات التالية:

● فور عودته من العمل:

زوجك في هذا الوقت أحوج إلى التخفيف عنه، والاستماع إليه، ومسح تعبه، ومن ثم فهو ليس مهيأ لاستقبال طلباتك أو شكاواك أو تذمراتك.

● وهو يمارس هواية أو عملاً يحبه:

إذا كان زوجك يقرأ أو يكتب أو يمارس أي عمل يحبه، وكان منسجماً معه وفيه فإن قطع انسجامه بطلب من طلباتك، أو شكوى من أطفالك، سيلقى رفضاً، إن لم يثر غضباً وحنقاً.

● حين يتابع نشرة الأخبار:

يحسن بالزوجة التي لا تهتم بالأخبار كثيراً أن تدرك أن أكثر الرجال يهتم بمتابعة نشرات الأخبار، ويركز انتباهه عليها، واقتحامك عليه اهتمامه بها

في محاولة لتحويل اهتمامه إليك، لن يعود عليك إلا بضيقه وانزعاجه.

● عندما يكون وسط ضيوفه:

إذا كـان زوجك بـين زائريه، سـواء أكـانوا أصـدقـاء أم زمـلاءه في العـمل فاحرصي على ألا تأخذيه من بينهم لتبلغيه طلباً أو توصلي إليه شكوى، فلن يكون مستعداً لتلقي طلبك أو سماع شكواك.. كما تتمنين.

● أثناء حديثه عبر الهاتف:

«ما جعل الله لرجل من قلبين في جوفه»، والرجل حين يتكلم مع شخص آخر بالهاتف تكون حواسه مجتمعة مع حاسة سمعه، ومحاولتك تكليمه لن تثمر.. فالأفضل ألاّ تحاولي بل أن تصمتي وتُسكتي أطفالك من حولك.. وتأكدي أنه سيقدّر لك إسكاتك أطفالك من أجل مكالمته.

● وقت نومه:

لعل أقبح فعل تقومين به هو إيقاظك زوجك من أجل أن تخبريه بخبر أو من أجل أن تخـرجـا مـعـاً، أو لكي تشكي إليـه أحـد أطفالك الذي يحتـاج إلى تأديب!!

لقد كان فيما نصحت به تلك الأم العربية ابنتها قولها لها: «وتنغيص النوم مغضبة»، فوقت نوم زوجك في مقدمة الأوقات غير المناسبة لطلب أو شكوى.

● أمام أهله أو أهلك أو أحد منهم:

إحراج زوجك بطلب أو شكوى أمام أحد من أهلك أو أهله قد لا يكون مناسباً وبخاصة إذا صيغ الطلب بطريقة انتقاصية أو اتهامية من مثل:

- نحن بلا غاز من أمس!
- كيف سأطبخ اليوم، وما عندنا لحمة؟!

- متى ستربي ولدي «حمد»؟!

● وأنت عزيزي الزوج

خفف من طلباتك، أو أجلها أو تلطف في إبدائها في الأوقات والحالات التالية:

● أيام محيض زوجتك:

الأيام الممتدة من قبل دورة زوجتك الشهرية بيومين إلى نهايتها تقريباً، أيام تتأزم فيها حالة زوجتك النفسية، وتتوتر أعصابها، وتثور مشاعر الغضب عندها بسرعة، بسبب تغير حالتها الفيزلوجية، واشتداد ما تحس به من آلام.

يحسن بك خلال هذه الأيام أن تراعي زوجتك، وتقدر حالها، وتحتمل سرعة اهتياجها وتقتصد في طلباتك، وتقلل من ولائمك، وأن تشارك زوجتك بعض أعمالها.

● حين تكون صديقاتها أو قريباتها عندها:

ليس المطلوب من الزوج في هذه الحال عدم طلب شيء من زوجته فحسب، بل المطلوب منه أيضاً مغادرة البيت، وفسح المجال رحباً أمام زوجته وضيفاتها، فهذا يمنحهن الحرية والطمأنينة.

● بعد جرحها بكلمة قاسية:

طلبك شيئاً من زوجتك ولما يمض وقت طويل على إيذائها بكلمة جارحة ليس مناسباً، وعليك أن تتوقع رفضها تلبية طلبك، مع تأثر وبكاء واحتجاج.

لهذا يحسن أن تطيب خاطرها، وتمسح ما جرحته كلمتك القاسية بكلمات طيبة أخرى قبل أن تطلب منها شيئاً جديداً.

• وهي مشغولة بعمل آخر أو أكثر:

إذا كانت زوجتك تطبخ، أو كانت ترضع طفلها، أو مشغولة بأي عمل آخر يحتاج منها انصرافاً إليه، فإن طلبك منها أمراً أو شيئاً قد يربكها ويمنعها من تلبيته كما ترضى.

• لا تطلب منها أكثر من حاجة في وقت واحد:

«اصنعي لي فنجاناً من القهوة، ولا تنسي أن تكوي غترتي، وابحثي لي عن الكتاب الذي كنت أقرأ فيه... هذه الطلبات الثلاثة في وقت واحد توتر الزوجة، والأفضل أن تفصل بينها.

مهارات تجعل من شريك حياتك صديقاً حميماً

أسماء الرويشد - رئيسة تحرير مجلة الفرحة

كتبت تقول: لم أتجاوز الثامنة عشرة من عمري حتى رزقت بأول ثمرة لزواجنا الذي امتد حتى هذه اللحظة أي أربعين سنة تقريباً، بمعنى أن عمري الآن هو ثمانية وخمسون عاماً تزوج خلالها جميع أولادي الأربعة: سارة (٣٧) سنة، وأحمد ٣٥، وسعد (٣٠)، ونادية (٢٥) سنة، ورزقت بأحفاد، عشت حياتي خلال هذه الفترة كلها من أجلهم هم وحدهم، ظهرت المشكلة بعد زواج آخر العنقود «نادية» في العام الماضي، وبدأت أشعر بالفراغ العاطفي والاجتماعي والنفسي بالرغم من وجود (أبو أحمد) معي في البيت إلا أنني لا أشعر بوجوده إلا إذا وُجد الأبناء معنا، لأن كل حياتنا وجوارحنا متعلقة في كيفية تربية الأبناء ورعايتهم، والتخطيط لمستقبلهم متناسين مستقبلنا نحن ومستقبل العلاقة الزوجية بيننا بعد زواج الأبناء.

بدأت مثلاً أفكر بجدية في ملء وقت فراغي ووحدتي بالانشغال بالأمور السابقة نفسها من رعاية وتربية، ولكن لأحفادي، وبدأت أتحدث معه بقصصهم ومواقفهم المضحكة والمسلية، ولكنني لم أجد حلاً مقنعاً لمشكلتي، مازلت أشعر بالوحدة وخاصة مع زوجي حتى إنني بدأت أفكر جدياً بأن أطلب من أحد أبنائي أن يأتي ليعيش معنا في البيت أو أن يترك لنا أحد الأبناء ليعيش معنا ويملأ علينا حياتنا.

ملاحظة هامة: علاقتي مع (أبو أحمد) طيبة جيداً وليس هناك مشاكل تذكر إلا هذه المشكلة التي يمكن أن تروها غريبة،

ولكنها في الحقيقة مشكلة أعيشها، ويؤرقني التفكير فيها واتخاذ القرار حولها.

● الفراغ العاطفي

هي في الحقيقة مشكلة وقد تكون غريبة لدى البعض من الذين لم يصلوا إلى هذه المرحلة من مراحل الحياة الزوجية، إن المشاعر التي بدأت تشعر بها أم أحمد جديدة عليها، وهو الشعور بالفراغ العاطفي والاجتماعي، الذي كان يملؤه الأبناء، وهذا بحد ذاته شعور يحتاج منا الانتباه له سابقاً لكيلا نقع فريسة له بعد مغادرة الأولاد للبيت، وذلك بالاستعداد لهذه المرحلة، وهذا ما نطلق عليه المرحلة الوقائية لاستثمار العلاقة الزوجية للمستقبل، وهذه أضمن في نتائجها مستقبلاً على الزوجين، أما المرحلة التي تعيش فيها أم أحمد فهي المرحلة العلاجية للاستفادة من العلاقة الزوجية، وهذه نتائجها غير مضمونة لعدم التأكد من أمور كثيرة منها:

- استعداد الطرف الآخر لتقبل التغيير في نمط العلاقة.
- استجابته للانسجام مع متطلبات العلاقة الجديدة.
- عامل السن وطبيعة العمل تفرض حدوداً معينة لتقبل التغيير.

لذلك لابد أن يستفيد من هذا المقبلون على هذه المرحلة، وكذلك يستفيد الذين هم في هذه المرحلة..

لذلك يمكن أن نقول لأم أحمد إن قرارك دعوة أحد الأبناء للسكن معك ليس حلاً جذرياً، وكذلك وجود أحفادك معك، لايسد النقص بالفعل فأنت محتاجة إلى علاقة جديدة مع زوجك، لابد أن تبدئي بالتخطيط والعمل لها.

● ساعة باليوم

إن الحديث الدائم بينكما وإن كان قليلاً له مفعول السحر في تقوية العلاقة بينكما، لأن المحادثة هي المسؤولة عن تقريب المسافة بينكما بعد أن قضى كل منكما ساعات النهار الطويل في مجال معين يختلف فيه عن شريكه ثم يأتي ليلتقي به، فيحتاج أن يحدثه عن يومه فيلجأ إلى أسلوب المحادثة والكلام، وهذا بدوره يحتاج إلى مهارة تجعل منك متحدثاً جيداً مثيراً للانتباه والجذب، وخاصة إذا كنت تتحدث في أمر يهم الطرف الآخر. ويميل إليه وفي الوقت نفسه يلبي لك حاجة معينة، ولو أن الزوجين اعتادا أن يخصصا ساعة باليوم للحديث معاً في الآمال والطموح والمشاكل والصعاب والإنجازات، لكان ذلك خيراً لهما.

● أعطني أذنك

ويقابل المحادثة والكلام مفهوم آخر مكمل، وله أهمية كبرى بالنسبة للمحادثة، لأنه إذا لم يكن الطرف الآخر مستمعاً جيداً للكلام والحديث، وينصت بكل جوارحه وأحاسيسه وفكره له، فإنه لا فائدة من الجلوس والحديث، ويظل التباعد قائماً بينهما، لأن الاستماع يظهر مدى استعداد المستمع تجاه الطرف المتحدث واهتمامه بكلامه، وبالتالي تحصيل النتائج المرجوة، حتى ولو كانت مجرد معلومات أو أحداث ليس لها صلة مباشرة بالزوجين وإنما هي مجرد أخبار.

● التغاضي عن الماضي

إن من صفات الصديق الحميم الاستعداد الكبير للتغاضي عن الماضي الأليم، وهذا بدوره عامل قوي في استمرار كثير من الصداقات، وذلك بأن يغض

الصديق طرفه عن بعض الهفوات والزلات التي يقوم بها الطرف الآخر، ويتنازل عن حقه فيها مقابل أن يستمر بعلاقته معه واستمتاعه بصفات أخرى يميل إليها فيه، وهذا ما يمكن أن يكون بين الزوجين إذا كانا يريدان أن يستمتعا بصداقة حميمة مستقبلاً.

● المشاركة

إن المجالات التي يمكن أن يشترك فيها الأزواج كثيرة ومتنوعة حسب الاهتمامات التي يمكن أن يشتركا فيها، ويميلان إلى تحقيقها معاً.

تقول لي زميلة بأنها بعد عشرين سنة من الزواج فإنها لأول مرة في حياتها تشترك مع زوجها في مشروع، وكان هو عبارة عن مشروع تعبدي هو صيام ٦ أيام من شهر شوال، وهي فرحة بهذه المشاركة لأنها أشعرتها بأن زوجها قريب منها.

وقد يشترك الزوجان أيضاً في الهوايات والطموحات، كأن يشترك الزوجان في مشروع اقتصادي أو ممارسة هواية الرسم والكتابة أو الرياضة.. الخ، المهم أن يكون هناك مشاريع مشتركة ليتحقق الاثنان من أنهما يعيشان معاً.

● تجنب الاستهزاء

وهذه قضية مهمة جداً لكلا الطرفين في كافة مراحل الحياة الزوجية، يمكن أن تكون رصيداً عالياً للعلاقة الزوجية مستقبلاً، وخاصة في هذه المرحلة التي يكون فيها كل منهما قد فقد الكثير من صفات المرحلة السابقة من الشباب والفتوة والجاذبية، وحلت محلها صفات جديدة في ظاهرها تدل على الضعف، ولكنها قد تكون أقوى منها في المرحلة التي هي فيها ومناسبة لها، مثل الصبر والهدوء والتدين والفراغ والحاجة إلى الطرف الآخر، لذلك

لابد من أن يتحلى الزوجان بالاحترام والتقدير للجهود التي بذلها كل منهما والتي يبذلها في حدود الإمكانيات المتاحة له في هذه السن، سواء الإمكانيات الجسدية أم المالية أم النفسية، كما أن الاحترام هو ضد الاستهزاء، فإذا تجنب الزوجان هذه الصفة الذميمة حافظا دائماً على رصيدهما العاطفي عالياً مع مراعاة حسن المعاشرة وآدابها.

● الاهتمام

إن انشغال الطرفين أحدهما عن الآخر بسبب الوظيفة أو العمل أو الأطفال ورعايتهم، أو البيت ومستلزماته أو العلاقات الاجتماعية وضرورتها، يسبب تباعداً كبيراً بين الأزواج، ويعيش كل واحد منهما منفصلاً عن الآخر في حاجاته ومتطلباته الحياتيه، لذلك لابد من أن يكون هناك اهتمام مماثل بالشريك إلى جانب هذه الاهتمامات مع مراعاة عدم إهماله مقابل الاهتمام بالأشياء الأخرى.

إن نجاحك الآن في تحقيق هذه المهارات في علاقتك الزوجية يحقق لك استثماراً أفضل لعلاقتك مع شريك حياتك مستقبلاً، لذا لابد من التخطيط للمستقبل في إغناء الرصيد العاطفي، وعدم الانشغال في أمور أقل أهمية من شريك حياتك.

ماذا لو.. فعلتم مثله؟

أ. جاسم محمد المطوع - الكويت

حصل خلاف بين رسول الله ﷺ وعائشة رضي الله عنها، فقال لها رسول الله ﷺ: ندخل بيننا عمر بن الخطاب، فقالت عائشة: لا، فقال: ندخل بيننا أبا بكر، فقالت: نعم، فجاء أبو بكر ودخل، فقال رسول الله ﷺ: تكلمي أو أتكلم؟ قالت: بل تكلم أنت ولا تقل إلا حقاً.. فالتفت إليها أبو بكر ولطمها على وجهها حتى خرج منه الدم، فقال ﷺ: لم ندعك إلى هذا.. ولم نرد منك هذا..

إن هذا الموقف من خلاف بين الزوجين يحدث كثيراً في الحياة ويكثر في أوائل أيام الزواج، وبالأخص في السنوات الخمس الأولى، ولكن الجميل والمميز في هذا الموقف هو أن النبي ﷺ لم يحسم الخلاف بقرار يتخذه في بيته وعلى زوجته وهو قادر على ذلك، بل اقترح اقتراحاً لعلاج المشكلة حتى يرى آثار الرضى على وجه زوجته، واقترح في ذلك إدخال حكم، ثم اقترح أن يكون الحكم عمر الفاروق رضي الله عنه. وعندما رفضته السيدة عائشة لم يعارضها ولم يجادلها ولم يستنتج بأن رفضها دليل على أن الحق معه في الخلاف، بل تلطف مع زوجته أكثر واقترح اسماً آخر وهو والدها فوافقت على ذلك.. كل ذلك والحبيب ﷺ يسير مع ما تريده زوجته وقت الخلاف ولم يصدمها لئلا يكبر الأمر أو يعظم.. فلما دخل أبو بكر رضي الله عنه للحكم سأل النبي ﷺ عائشة أن تبادر بالحديث مباشرة ولكنها المداراة واللطف مرة ثالثة، فلما ردت عليه بأن يبدأ هو بالكلام وقالت «ولا تقل إلا حقاً» لطمها أبوها على هذه الجملة

لأنها تعني الكثير مما لا يجوز في حق النبي ﷺ ومع ذلك أنكر عليه النبي ﷺ هذا الفعل وقال له «لم ندعك إلى هذا .. ولم نرد منك هذا» وهو إنكار صريح لفعل أبي بكر رضي الله عنه وهي المداراة الرابعة من النبي ﷺ لعائشة رضي الله عنها.

أقول: لو أن رجالنا يتعاملون مع نسائهم بهذه النفسية من المداراة واللطف لما وصلت نسبة الطلاق في مجتمعاتنا إلى أكثر من الثلث، ولقلت ملفات المحاكم الخاصة بالمشاكل الزوجية، وعلى أمور بسيطة وتافهة، فكيفية النظر إلى نفسية المرأة وطريقة تفكيرها وأنواع تصرفاتها ومداراتها على ذلك واللطف بها أمر مهم جداً في العلاقة الزوجية، ولهذا قال الرسول ﷺ «أحسن المؤمنين إيماناً وأكرمهم خلقاً ألطفهم بأهله». رواه النسائي

الفهرس

الموضوع	الصفحة
مبروك المولود رجل!	٥
كيف تحافظين على التقارب مع زوجك في مختلف مراحل العمر؟	٩
طاح الفاس بالراس	١٨
أحبي بيتك.. يحبه هو	٢٥
٢٢ خطوة تجعل زوجك يترك التدخين	٢٨
أعطني حريتي	٣٤
هاتف ساخن.. عن الانسجام الزوجي	٣٩
زوجي بخيل.. كيف أتعامل معه؟	٤٥
هل يحق للزوجة طلب الطلاق بسبب البخل؟	٤٨
زوجي لم يعد رومانسياً	٥٠
دخلي ضعيف.. وظرفي صعب.. وزوجتي تسخر مني	٥٣
خمس دقائق	٥٥
الحياة الزوجية من غير خلافات	٦٠
وصفات للسعادة الزوجية	٦٣
كيف أتوافق مع زواجه الثاني؟	٦٦
مخاوف الزوجات وكيف يتعامل معها الأزواج	٧١
أيها الزوجان متى تطلبان؟	٧٦
مهارات تجعل من شريك حياتك صديقاً حميماً	٨٠
ماذا لو.. فعلتم مثله	٨٥